گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی کا حل

ٹیبلٹس اور سیرپ میں دستیاب

قرشی گیسٹوفل 100% قدرتی اور انتہائی مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ سیرپ اور ٹیبلٹس ہیں جو گیس، سینے کی جلن، تیزابیت اور بدہضمی کی حالت میں فوری اثر دکھائے اور منٹوں میں آرام پہنچائے۔

قرشی گیسٹوفل کے فوائد:

- 100 فیصد قدرتی اجزاء سے تیار کردہ قرشی گیسٹوفل فوری اثر دکھا کر منٹوں میں آرام پہنچاتا ہے۔
- تیزابیت، گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی میں مفید ہے۔
- معدہ، جگر اور آنتوں کی اصلاح کرتا ہے۔
- بھوک بڑھاتا ہے اور قبض میں بھی مفید ہے۔
- آپ کی صحت اور تندرستی کا ضامن ہے۔

www.facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

Vol-6 Issue-VII October 2014

کچھ کہنا ہے دل نے

شیف اسپیشل کی ٹیم کی طرف سے قارئین کو عیدالاضحیٰ اور ماہ ذی الحجہ کی فضائل و برکات سے بھرپور دن مبارک ہوں۔ وہ لوگ جو بفضل باری تعالیٰ اس بار فریضہ حج کی ادائیگی کے لیے منتخب ہوئے ان کو بھی دلی مبارک باد!

آپ کی مذہبی و روحانی رہنمائی کے لیے قربانی اور حج کے مسائل اور خطبہ حجتہ الوداع کے ارشادات پر مبنی مضامین میگزین میں بطور خاص شامل کیے گئے ہیں۔ دعوتوں کا اہتمام عیدالاضحیٰ کا خاصہ ہے۔ آپ کی دعوتوں میں رنگ بھرنے اور انھیں یادگار بنانے کے لیے ہمارے ککنری ایکسپرٹس آپ کے لیے ایک سے بڑھ کر ایک نئی اور مزیدار ریسپیز لیے پیش خدمت ہیں۔ باربی کیو، کڑاہی، پسندے، چانپیں، بریانی، پلاؤ اور بہت کچھ، جو آپ بنانا چاہیں، میگزین میں موجود ہے۔ Low Cal ریسپیز کے ساتھ اسٹی ریسپیز بھی دی جا رہی ہیں جو آپ اپنے بجٹ کے مطابق بنا سکتی ہیں۔ قارئین کی بھرپور فرمائش پر اس ماہ مایہ ناز شیف منجو کپور کی ریسپیز بھی وینٹی لورز کے لیے کسی تحفہ سے کم نہیں۔

عید کے موقع پر گوشت صاف کرنا، محفوظ رکھنا، پکانا اور سرو کرنا، وقت طلب اور توجہ طلب کام ہیں۔ ان تمام کاموں میں آپ کی رہنمائی اور معاونت کے لیے "اہتمام عید قرباں" کے نام سے مضمون خواتین کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

سائنسی دور کی جدید کچن Appliances میں انگیٹھی و ویو اوون ایک اہم اور مفید دریافت ہے۔ اس میں کوکنگ کے ذریعے نہ صرف وقت کی بچت ہوتی ہے بلکہ وقت اور درجہ حرارت کا خیال رکھا جائے تو کھانے کے کچے اور جلنے کا احتمال بھی نہیں ہوتا۔ مائیکرو ویو اوون کے استعمال میں احتیاطی تدابیر پر مشتمل معلوماتی آرٹیکل کا مطالعہ ضرور کریں۔ موٹے لوگوں کا ذکر ہو تو میکسیکو کا نام بھی ذہن میں آ جاتا ہے۔ جی ہاں! میکسیکو موٹے لوگوں کی دوڑ میں دنیا بھر میں دوسرے نمبر پر ہے۔ آخر اس موٹاپے اور صحت کا کیا راز ہے؟ اس کے لیے میکسیکو کو زین کا مطالعہ بھی آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گا۔ ناشپاتی کے فوائد اور اس بارے دلچسپ حقائق جاننے کے لیے نہ صرف اس سے متعلق آرٹیکل پڑھیں بلکہ اسے اپنی غذا کا حصہ بھی بنائیں۔

خواتین کی بڑھتی ہوئی معاشی قوت دیکھتے ہوئے ماہرین کا خیال ہے کہ بہت جلد خواتین دنیا کی معیشت پر حکومت کرتی نظر آئیں گی۔ دنیا بھر کی طرح پاکستان میں بھی خواتین کی ایک بڑی تعداد اس وقت برسر روزگار ہے۔ شفق کامران بھی ایسی ہی ایک ورکنگ وومن ہیں جو گھر اور کام کو ساتھ ساتھ چلا رہی ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو گھریلو خواتین اور ورکنگ وومن کے لیے مشعل راہ ثابت ہوگی۔

Exclusive Interview میں اس بار پاکستانی فیشن انڈسٹری کی ٹاپ ماڈل نادیہ حسین سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔ کوکنگ سے متعلق آپ کے مسائل کا حل اور خوب صورت دکھائی دینے کی تراکیب بھی میگزین میں شامل کی گئی ہیں۔

آخری بات یہ کہ عید کے پُرمسرت موقع پر ضرورت مندوں اور غریب لوگوں کی مدد کرنا نہ بھولیں۔ آپ کی ذرا سی امداد ان کے لیے بڑی خوشی کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کے لیے ضروری نہیں کہ وہ خود آپ کے دروازے پر آئیں۔ نیکی کرنے میں پہل کریں، یہی تو خوشی ہے۔

عطیہ عباس

BUNNY'S®
Quality is our
Major Ingredient!

فہرست

Vol-6 Issue-VII October 2014

"باتوں سے خوشبو آئے"

MONTHLY horoSCOPE

Fashion & Showbiz

Recipes

WWW.PAKSOCIETY.COM

عیدالاضحیٰ کے موقع پر کتنے جانوروں کی قربانی کرنا سنت ہے؟ کیا دوسروں کی طرف سے قربانی کی جا سکتی ہے؟

حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ دو مینڈھوں کی قربانی فرماتے تھے اور میں بھی دو مینڈھوں کی قربانی کرتا ہوں۔
(صحیح بخاری، حدیث 5233: **باب فی اضحیتہ النبی ﷺ**)

دوسروں کے لیے قربانی کرنے کے حوالے سے ایک روایت میں حضرت عائشہؓ سے مروی ہے کہ نبی اکرم ﷺ نے ایک ایسے دنبے کو ذبح

> اگر توفیق کی صورت میں ایک سے زیادہ بار حج کیا جاتا ہے تو وہ شخص اللہ کو بہت پسند ہوگا

کرنے کا حکم دیا جس کے پاؤں، پیٹ اور آنکھوں کے آس پاس کا حصہ سیاہ تھا۔ وہ آپ ﷺ کی خدمت میں پیش کیا گیا تو آپ ﷺ نے فرمایا "اے عائشہ! چھری لے کر آؤ۔" پھر آپ ﷺ نے فرمایا "اسے پتھر کے ذریعے تیز کرو۔" میں نے ایسا ہی کیا۔ پھر نبی اکرم ﷺ نے وہ چھری لی، دونبہ لیا، اُسے لٹایا اور ذبح کر دیا۔ آپ ﷺ نے یہ کہا:

"اللہ کے نام سے برکت حاصل کرتے ہوئے (میں ذبح کرتا ہوں)۔ اے اللہ! تو محمد ﷺ، آلِ محمد ﷺ اور اُمت محمد ﷺ کی طرف سے اسے قبول کرلے۔" پھر نبی اکرم ﷺ نے اس کی قربانی کی۔

(صحیح مسلم، حدیث نمبر 1967، باب استحباب الضحیہ وذبحہا مباشرۃ)

ہم میں سے وہ لوگ جو صاحبِ استطاعت ہیں، اگر پسند کریں تو اس سنت پر عمل کرلیں۔ اگر سنت سمجھ کر یہ کام کیا تو اس کا دگنا ثواب ملے گا۔ قربانی کا ثواب تو ہے ہی...... ساتھ سنت کی ادائیگی کا ثواب بھی شامل ہو جائے گا۔ علاوہ ازیں ہمارے بہن بھائی جو دنیا میں موجود نہیں یا پھر موجود ہوتے ہوئے بھی اپنی تہی دامنی کے باعث قربانی کرنے کی استطاعت نہیں رکھتے، جب ہم اُن کی جانب سے اللہ کی راہ میں قربانی کریں گے تو اللہ کو ہمارا یہ عمل بہت پسند آئے گا۔

حقوق العباد کے حوالے سے یہ سوال ہے کہ اس مہنگائی کے دور میں حج پر رقم خرچ کرنے کے بجائے غرباء پر خرچ کردی جائے تو؟

حج فرض عبادت ہے اُن تمام لوگوں پر جو استطاعت رکھتے ہیں۔ خیرات نفلی عبادت ہے۔ نفلی عبادت کے لیے ہم فرض عبادت کو قربان نہیں کر سکتے۔ اس لیے فرض سب سے پہلے، پھر واجب اور نفلی عبادت سب سے آخر میں آئے گی۔

حج زندگی میں ایک بار صاحبِ استطاعت پر فرض ہے تو کیا دوسرا اور تیسرا حج فرض شمار ہوگا یا نفلی عبادت؟

ہم سب پر دن میں پانچ نمازیں فرض ہیں۔ جو آدمی تہجد پڑھتا ہے وہ اللہ کے بہت قریب ہوتا ہے۔ جو اشراق پڑھتا ہے وہ اور بھی زیادہ قریب اور جو ہر وقت اللہ کو یاد کرتا ہے وہ اُس سے بھی زیادہ قریب ہوتا ہے۔

اگر توفیق کی صورت میں ایک سے زیادہ بار حج کیا جاتا ہے تو وہ شخص اللہ کو بہت پسند ہوگا۔

ماہ ذی الحجہ کے دنوں کی کیا اہمیت ہے؟

جس طرح ماہِ رمضان کے بارے میں روایت ہے کہ یہ تمام مہینوں کا سردار ہے اسی طرح آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق ماہ ذی الحجہ کے ابتدائی دس دن تمام دنوں کے سردار ہیں۔ جو مسلمان ذی الحجہ کے پہلے عشرے میں روزہ رکھتا ہے تو ہر روزے کے بدلے میں رب تعالیٰ اُسے ایک سال کے روزوں کے برابر ثواب بخش دیتا ہے۔ اسی طرح پہلے عشرے کی راتوں میں کی گئی عبادت کا اجر بھی بے حساب ہے۔ ہر رات کی عبادت کا ثواب ایک سال کی عبادت کے برابر ہے۔ یہ وہی دس دن ہیں جن میں حضرت

> آپ ﷺ کے فرمان کے مطابق ماہ ذی الحجہ کے ابتدائی دس دن تمام دنوں کے سردار ہیں

آدم علیہ السلام نے اپنی خطا کا اقرار کیا تھا اور اللہ سے معافی کے طلب گار ہوئے تھے۔ انہی دس دنوں میں حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنے توکل کا اظہار یوں فرمایا تھا کہ اپنے عزیز ترین بیٹے کو اللہ کی راہ میں قربانی کے لیے پیش کر دیا۔ انہی دس دنوں میں حضرت ابراہیم علیہ السلام اور حضرت اسماعیل علیہ السلام نے خانہ کعبہ کی تعمیر شروع کی تھی۔ ایک روایت کے مطابق قرآن پاک کا نزول بھی انہی دس دنوں میں شروع ہوا تھا۔ خود آپ ﷺ ان دس ایام میں عبادت کی طرف بے پناہ راغب ہوتے۔

ذی الحجہ کے پہلے عشرے کی فضیلت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا جس میں بہت سی کوتاہیاں تھیں لیکن وہ ذی الحجہ کے ابتدائی عشرے میں روزے رکھتا تھا۔ آپ ﷺ نے اُس سے اس کی وجہ دریافت فرمائی تو اُس نے عرض کیا "یا رسول اللہ ﷺ! مجھ میں بے پناہ خامیاں ہیں اور میں کوئی نیک عمل بھی نہیں کرتا لیکن چونکہ یہ حج کے دس دن ہیں، ان میں یہ سوچ کر روزے رکھتا اور عبادت کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ مجھے بھی ان عبادت گزار حاجیوں کی دعا اور ثواب میں شریک کرلے۔" آپ ﷺ نے فرمایا "اگر تمہاری یہ نیت ہے تو یاد رکھو کہ رب تعالیٰ تمہارے ایک روزے کا ثواب ایک سال کے روزوں کے برابر عطا فرمائے گا اور ایک رات کی عبادت کا اجر ایک سال کی عبادت کے اجر کے برابر ہے۔"

آپ ﷺ ماہ ذی الحجہ کی ابتدائی دس راتوں میں بالخصوص شب بیداری فرماتے حتیٰ کہ اپنے خادمین کو بھی ان راتوں میں عبادت کے لیے بیدار رکھتے تھے۔ یہاں یہ بات یاد رکھنا ضروری ہے کہ جب ہم ذی الحجہ کے پہلے عشرے کی عبادت کا ذکر کرتے ہیں تو اس سے مراد ابتدائی نو دن اور دس راتیں ہیں۔

آٹھ دن تو سال کی عبادت کے برابر ہیں ہی لیکن عرفہ کا دن بھی خاص اہمیت کا حامل ہے۔

عرفہ کے دن روزے کا ثواب دو سال کے روزوں اور عرفہ کی رات کی عبادت کا ثواب دو سال کی شب بیداری کے برابر ہے۔ جن لوگوں کو اللہ توفیق دے، وہ اگر عرفہ کی شب اللہ کے حضور سجدہ ریز رہیں اور اس کی حمد و ثنا کرتے رہیں تو پوری اُمید ہے کہ رب تعالیٰ اُن پر اپنی رحمتیں نازل فرمائے گا اور وہ اللہ کے قریب ہو جائیں گے۔

Innovative | Durable | Comfortable

پلاسٹک فرنیچر انڈسٹری میں Pioneer

جس کی جدت، پائیداری اور منفرد Design
آپ کے Life Style کو بنائیں دلکش اور آرام دہ،
Citizen کی مقبولیت کے پیش نظر بہت سے
اور نام بھی اس میدان میں آئے لیکن کوئی بھی
Citizen کے معیار اور مہارت کو نہ چھو پایا
کیونکہ Citizen نہ صرف اپنے معیار کو برقرار
رکھا ہے بلکہ تیزی سے مہارت کی بلندی کی
جانب گامزن ہے اور کیوں نہ ہو ہماری منزل آپ
کی زندگی کو آپ کی پسند کے مطابق بہتر

Special کوکب

ہنٹر بیف سینڈوچ

اجزاء

ڈان بریڈ سلائس	:	3 عدد
بیف	:	1/4 کلو (سلائس و ابلا ہوا)
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس)
آئس برگ	:	چند پتے
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
مایونیز	:	1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- بیف پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس لگا کر گرم مکھن میں فرائی کر لیں۔
- ڈان بریڈ سلائس کو ہلکا سا ٹوسٹ کر کے مایونیز لگائیں۔
- ایک ڈان سلائس پر آئس برگ اور بیف سلائس رکھیں۔
- دوسرا ڈان سلائس اوپر رکھ کر بیف سلائس اور ٹماٹر رکھ کر تیسرا ڈان سلائس رکھ دیں۔
- کیچپ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب

DAWN Foods

کرسپی برگر

اجزاء

برگر بن	:	1 عدد
چکن پیٹی	:	2 عدد
چیز سلائس	:	2 عدد
سلاد پتا	:	2 عدد
مایونیز	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل میں چکن پیٹی ڈیپ فرائی کرلیں۔
- برگر بن پر مایونیز پھیلائیں۔
- ایک حصے پر سلاد پتا بچھائیں، اوپر چیز سلائس رکھیں۔
- اب فرائیڈ پیٹی رکھ کر دوسرا چیز سلائس رکھیں۔
- دوسری پیٹی رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے ڈھانپ دیں۔
- فوراً سرو کریں۔

لاہوری چانپ

اجزاء

لیمب چوپس	: 3-4 عدد
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
ووسٹر شائر سوس	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
تھائم (چوپ)	: 1 کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
مکھن	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- چوپس کے علاوہ تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- چوپس شامل کر کے اچھی طرح کوٹ کر لیں۔
- اب ایک گھنٹے کے لیے ڈھک کر رکھ دیں۔
- گرل کو تیز درجہ حرارت پر گرم کر لیں۔
- پھر چوپس گرل کریں، ہر سائیڈ تقریباً چار منٹ کے لیے گرل کریں۔
- مکھن گرم کر کے چوپس فرائی کر لیں۔
- گرم گرم چوپس اپنی پسند یدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

توا کلیجی

اجزاء

کلیجی	: 1 کلو
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
ہری مرچ	: 4 عدد (چوپ)
ٹماٹر	: 3 عدد (چوپ)
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
پسی اور کٹی کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
بھنا اور کٹا خشک دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
قصوری میتھی	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن جوس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: چٹکی بھر
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپ)
آئل	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- کلیجی کو ادرک لہسن پیسٹ، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ، خشک دھنیا، کٹی کالی مرچ، گرم مصالحہ پاؤڈر، پیاز، ٹماٹر، لہسن جوس، نمک اور آئل لگا کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر توے پر تھوڑا سا آئل گرم کر کے کلیجی کو مصالحے سمیت پکائیں۔
- اب قصوری میتھی ڈال کر اتنا پکائیں کہ کلیجی گل جائے۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا اور ہری مرچ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شیف کوکب

ڈھابا گوشت

اجزاء

مٹن/بیف	:	½ کلو (بغیر ہڈی)
آئل	:	½ کپ
ٹماٹو پیوری	:	¼ کپ
دہی	:	½ کپ
بیف کیوب	:	1 عدد
پیاز	:	2 عدد (چوکور کاٹ لیں)
تیز پات	:	2 عدد
مشروم	:	20 عدد (چوکور کاٹ لیں)
گاجر	:	1-2 عدد (چوکور کاٹ لیں)
لہسن	:	3 جوے (چوپ)
تھائم لیوز (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
آٹا	:	2 کھانے کے چمچ
(تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)		
لیموں کا رس	:	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- مٹن/بیف کو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے مٹن/بیف فرائی کر لیں۔
- تھائم اور تیز پات بھی شامل کر دیں۔
- تھوڑے سے آئل میں گاجر، پیاز، مشروم ہلکے فرائی کر کے گوشت میں شامل کر لیں۔
- لیموں کا رس تھوڑا سا پانی اور بیف کیوب ڈال کر مزید پکائیں۔
- آٹا اور ٹماٹو پیوری ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر 2-3 گھنٹے پکنے دیں۔
- پکانے کے دوران وقفے وقفے سے چمچ سے ہلاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کر یں۔

گوشت میں سبزیاں ڈال کر [illegible]

کوکب Special

ساوجی مٹن کری

اجزاء

مٹن	: ½ کلو

میری نیشن کے لیے

ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ویجی ٹیبل آئل	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ساوجی مصالحہ پیسٹ کے لیے

ویجی ٹیبل آئل	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: ½ عدد (سلائس کاٹ لیں)
لونگ	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ (ثابت)	: 1 کھانے کا چمچ
بڑی الائچی	: 1 کھانے کا چمچ
خشخاش	: ½ کھانے کا چمچ
کوکونٹ (کش کیا ہوا)	: ¼ کپ
دار چینی	: 2 انچ کا ٹکڑا

کری کے لیے

ویجی ٹیبل آئل	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
تیز پات	: 3-4 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہلدی	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	: ½ چائے کا چمچ
پانی	: ½ کپ

ترکیب

- میری نیشن کے اجزا مکس کر کے مٹن پر لگائیں اور آدھے گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔
- ساوجی مصالحے کے لیے آئل گرم کریں۔
- اب اس میں پیاز براؤن کریں۔ پھر لونگ، کالی مرچ، دار چینی، الائچی اور خشخاش ڈال کر بھونیں۔
- کوکونٹ ڈال کر 2-1 منٹ مزید ہلکی آنچ پر بھونیں۔
- پھر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- کری کے لیے آئل گرم کر کے پیاز براؤن کریں۔
- پھر پانی کے علاوہ باقی اجزا ڈال کر بھونیں۔
- آخر میں پانی شامل کر کے 2-1 منٹ پکائیں۔
- تیار ساوجی مصالحہ اور میری نیٹ کیا ہوا مٹن ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- ہلکی آنچ پر 20-15 منٹ مزید پکنے دیں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

Estd. 1860
MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company
Every Sip... Extra Pleasure!
Murree Brewery Malts
MALT 79
CINDY
APPLE MALT
MALT
/MurrreeBrewery | www.murreebrewery.com

شیف مدھر Special

عیدالاضحیٰ Special

بیف اینڈ ڈمپلنگ سوپ

اجزاء

بیف	:	3 پاؤ
پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
گاجر	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
شلجم	:	1 عدد (کاٹ لیں)
تیز پات	:	1 عدد
ثابت گرم مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
مارجورم	:	1 چائے کا چمچ
پانی	:	6 کپ
نمک	:	حسب ذائقہ

ڈمپلنگ کے لیے

آلو	:	5 عدد (ابال لیں)
انڈا	:	1 عدد
بریڈ کرمب	:	¼ کپ
میدہ	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- پانی میں بیف، پیاز، گرم مصالحہ، تیز پات، شلجم، گاجر، مارجورم اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر 1 گھنٹا پکائیں۔
- جب گوشت گل جائے تو نکال کر ہڈیاں الگ کرلیں اور گوشت واپس سوپ میں ڈال دیں۔
- ڈمپلنگز کے لیے آلو مَیش کریں اور ان میں انڈا، بریڈ کرمب، میدہ اور نمک مکس کرکے ڈو تیار کرلیں۔
- ڈو کے چھوٹے بالز بنا کر چمچ کی مدد سے سوپ میں آرام سے رکھیں اور 5-10 منٹ تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

بیکڈ بینگن

اجزاء

بینگن (لمبے)	:	4-5 عدد
انڈا (ابلے)	:	2 عدد (چوپ کرلیں)
ہری پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
سرخ مرچ	:	4 عدد (باریک کاٹ لیں)
کیسٹر شوگر	:	1 کھانے کا چمچ
تیل	:	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	:	3 کھانے کے چمچ
بیف اسٹاک	:	1 کپ
چلی سوس	:	½ کپ
سن فلاور آئل	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 200°C پر گرم کرلیں۔
- پین میں اسٹاک، چلی سوس اور لیموں کا رس ہلکی آنچ پر ابالیں۔
- پھر اس میں بینگن اور آئل کے علاوہ تمام اجزا مکس کرکے پکائیں۔
- کسٹرڈ کی طرح گاڑھا مکسچر تیار ہوجائے تو اتار لیں۔
- بینگن درمیان سے کاٹ کر چھری کی مدد سے گودے میں کٹ لگائیں اور تیار مکسچر بھر دیں۔
- پھر سن فلاور آئل سے برش کرلیں۔
- بیکنگ ٹرے میں رکھ کر 15-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- اوون سے نکال کر مزید ہری پیاز، مرچ اور تل چھڑکیں اور 2-3 منٹ کے لیے گرل کرلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
شیف مدھر
اسپائسی بیف تکا
اجزا
بون لیس بیف : ½ کلو (کیوبز)
پائن ایپل چنکس : ½ کپ
پیاز (کیوبز) : ½ کپ
ووڈن اسکیورز : حسب ضرورت (آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں)
میری نیشن کے لیے
کینولا آئل : 2 کھانے کے چمچ
سیسمی آئل : 1 چائے کا چمچ
چلی سوس : 3 کھانے کے چمچ
لہسن : 2 جوئے (چوپ)
ادرک : 1½ انچ کا ٹکڑا (چوپ)
لیمن جوس : ¼ کپ
نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ (پسی ہوئی) : حسب ذائقہ
anhaar
ترکیب
میری نیشن کے تمام اجزا مکس کرلیں۔
اب بیف شامل کرکے رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
پھر اسکیورز میں پائن ایپل، پیاز اور بیف کیوبز پرو کر F 375° پر گرل کرلیں۔
تیار ہونے پر anhaar رائتے کے ساتھ سرو کریں۔
pure wholesome goodness For real.
anhaar RAITA
anhaar RAITA Podina
PROBIOTIC

REMOVES TOUGH STAINS
IN HALF TIME*
NEW & IMPROVED
1kg
REMOVE STAINS IN HALF TIME
Surf excel
*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent

چانپ بریانی

اجزاء

مٹن چانپیں	:	1 کلو
چاول	:	1 کلو (بھگو دیں)
پیاز	:	2 عدد (گولڈن کر کے پیسٹ بنالیں)
بڑی الائچی	:	6 عدد (کوٹ لیں)
سبز الائچی	:	6 عدد (کوٹ لیں)
ہری مرچ	:	6 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
پیاز	:	2 عدد (کاٹ کر فرائی کر لیں)
دہی	:	1 کپ
گھی	:	1 کپ
زعفران	:	½ چائے کا چمچ
جاوتری پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
عرق گلاب	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
کاجو پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ
دودھ	:	5 کھانے کے چمچ
کیوڑا	:	چند قطرے
نمک	:	حسب ذائقہ
گلاب کی پتیاں	:	گارنشنگ کے لیے
روسٹڈ کاجو	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- دہی، پیاز کی پیسٹ، لہسن ادرک پیسٹ، کاجو پیسٹ، سبز الائچی، بڑی الائچی، جاوتری پاؤڈر، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور نمک مکس کر کے چانپوں پر لگائیں اور 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے چانپیں مصالحے سمیت ڈالیں اور تیز آنچ پر مصالحہ خشک ہونے تک پکائیں۔
- پھر پانی شامل کر کے چانپوں کو گلا لیں۔
- دودھ گرم کر کے زعفران مکس کریں اور چانپوں میں شامل کر دیں۔
- ہری مرچ اور کیوڑا مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- دوسرے پین میں پانی، ثابت گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر چاولوں کو ایک کنی رکھ کر ابالیں اور چھان لیں۔
- پین میں پہلے چانپوں کی اور پھر چاولوں کی تہہ لگا کر اس پر عرق گلاب ڈالیں۔ اسی عمل کو دہراتے ہوئے مزید ایک تہہ لگائیں۔
- آخر میں فرائیڈ پیاز ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گلاب کی پتیوں اور روسٹڈ کاجو سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شیف مدھر Special

کشمیری کوفتہ پاستا

اجزاء

کوفتوں کے لیے

مٹن/بیف قیمہ	: 1 کلو
کوکونٹ (خشک پسا ہوا)	: ½ کپ
خشخاش	: ½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
ٹماٹر	: 2 عدد
ہری مرچ	: 3-4 عدد
پیاز	: 2 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: فرائنگ کے لیے
ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لیے

گریوی کے لیے

ہری مرچ	: 1 عدد (چوپ)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپ)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

سرونگ کے لیے

پاستا (ابلا ہوا)	: 1 کپ

ترکیب

- کوفتوں کے اجزاء میں سے پیاز، ٹماٹر اور ہری مرچ کو گرائنڈ کر لیں۔
- اب تمام اجزاء قیمے میں اچھی طرح مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر لیموں کے سائز کے کوفتے بنا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گریوی کے لیے آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- باؤل میں پاستا ڈالیں، فرائیڈ کوفتے رکھ کر اوپر تیار گریوی ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

دھواں کباب

اجزاء

مٹن قیمہ	: ½ کلو
فرائیڈ پیاز (چوپ)	: 1 کپ
لہسن	: 5-6 جوے
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: 3 کھانے کے چمچ
ثابت سرخ مرچ	: 4-5 عدد
زیرہ پاؤڈر (روسٹ)	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- ثابت سرخ مرچ اور لہسن کو اسکیورز میں پرو کر تیز آنچ پر سینک لیں۔
- پھر لہسن چھیل کر مرچوں کے ساتھ ہی کوٹ لیں۔
- قیمے میں تمام اجزاء شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اسکیورز پر چڑھا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے کباب شیلو فرائی کر لیں۔
- پھر نکال کر تیز آگ پر 1-2 منٹ کے لیے سینک لیں۔
- سلاد اور ساس کے ساتھ سرو کریں۔

بغدادی کباب

اجزاء

بیف قیمہ	: ½ کلو
ٹماٹر	: 1 عدد (چوپ)
ہری پیاز	: 2 عدد (باریک کاٹ لیں)
انڈا	: 2 عدد (پھینٹ لیں)
ہری مرچ	: 2-3 عدد (چوپ)
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپ)
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچ (ہلکا سا کرش کر لیں)
ادرک لہسن (پیسٹ)	: 1 چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 چائے کا چمچ
چلی سوس	: 1 چائے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: حسب ضرورت
بریڈ سلائس	: 2 عدد (پانی میں بھگو کر نرم کر لیں)
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- پانی میں نمک شامل کر کے بیف تقریباً بھگو لیں۔
- اب بیف میں آئل کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے باریک سا گرائنڈ کر لیں۔
- پھر اس کے کباب بنا کر اسکیورز میں پرو دیں۔
- گرل پین میں تھوڑا سا آئل لگا کر کباب گرل کر لیں۔
- گرم گرم کباب سلاد اور کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

شیف اسامہ Special

جُوسی بیف اسکیورز

اجزاء

بون لیس بیف اسٹیک	:	½ کلو (ایک انچ کے کیوبز کاٹ لیں)
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
شملہ مرچ	:	1 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
ووڈن اسکیورز	:	حسب ضرورت
		(آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگودیں)

جُوسی سوس کے لیے

لیموں کا رس	:	¼ کپ
اوریگانو (پتے)	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (پتے)	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- سوس کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- بیف پر کالی مرچ پاؤڈر اور سوس لگا کر 2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیف، پیاز اور شملہ مرچ کو اسکیورز میں پرو کر 4-3 منٹ تک دونوں طرف سے گرل کر لیں۔

- تیار ہونے پر بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

کوفتہ کباب

اجزاء

بیف قیمہ	: ½ کلو
سویا سوس	: 2 کھانے کے چمچ
اویسٹر سوس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
الائچی	: 3 عدد (کرش کی)
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپ)
ہری پیاز	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
پسی کالی مرچ	: حسب ذائقہ
ویجیٹیبل آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- ہاتھوں کی مدد سے تمام اجزاء پیالے میں اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب اس کی 8-6 بالز بنا کر ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور باری باری بالز کو فرائی کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر ڈپ مکس میں رکھ کر سرو کریں۔

لیں مزہ عیدِ قرباں کا۔۔۔کھائیں سب کچھ!
ہاشمی
اسپغول
کرے سب کنٹرول
نہ معدہ خراب نہ کولسیٹرول
Hashmi
Ispaghol
Husk
cholesterol

فش ٹاکوز وِد سالسہ

سرونگ : 2
کیلوریز : 431

اجزاء

		کیلوریز
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ	6
ٹورٹیلا	: 2 عدد	150
بند گوبھی	: 1 پتا (باریک)	6
ایووکاڈو (چھوٹے کیوبز)	: ½ کپ	60
آم (چھوٹے کیوبز)	: ½ کپ	27
ٹماٹر (چھوٹے کیوبز)	: ½ کپ	11
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ	0

فش کے لیے

		کیلوریز
فش فلے	: 150 گرام	125
لہسن پیسٹ	: ½ چائے کا چمچ	1
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ	2
آئل	: 1 چائے کا چمچ	40
نمک	: حسبِ ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- فش پر تمام اجزاء لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھیں، پھر دونوں طرف سے گرل کر لیں۔
- لیموں کا رس، بند گوبھی، ٹماٹر، ایووکاڈو، آم اور ہرا دھنیا مکس کر کے سالسہ تیار کر لیں۔
- ٹاکوز میں پہلے سالسہ ڈالیں اور پر فش کے ٹکڑے رکھیں، تھوڑا سا اور سالسہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔

Shape your Body

فٹ اور اسمارٹ رہنے کے لیے Low Cal ریسیپیز آپ کے لیے معاون ثابت ہوتی ہیں۔ اس کے ساتھ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ صرف کم کھانا ہی مناسب علاج نہیں۔ ڈائٹ کا بہترین طریقہ کار تو یہ ہے کہ کم اور وقت پر کھائیں۔ ساتھ ہی ایکسرسائز اور جسمانی مشقت بھی کریں تاکہ کھانا ہضم بھی ہو۔ آپ کی رہنمائی کے لیے کچھ ایسی ورزشیں بتائی جا رہی ہیں جو آپ کو جسمانی طور پر فٹ رکھیں۔

کولہوں، کمر اور جسم کے درمیانی حصے کو متوازن اور مضبوط بنانے کے لیے دونوں پاؤں میں فٹ بھر کا فاصلہ رکھ کر کھڑی ہو جائیں۔ دونوں ہاتھ گردن کی پشت پر اکٹھے باندھ لیں۔ اب کمر کو دائیں سے بائیں گول دائرے میں گھمائیں۔ پھر دائیں طرف آسانی سے جتنا جھک سکتی ہوں جھک جائیں۔ پھر بائیں طرف [illegible]

ویجی کباب

Low cal — سرونگ : 1-2 — ٹوٹل کیلوریز : 275

اجزاء

		کیلوریز
آلو (بھونے)	: 2 عدد (ابلے ہوئے)	150
لوبیا	: ¾ کپ (ابلا ہوا)	56
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
بریڈ کرمبز	: 2 کھانے کے چمچ	18
ادرک لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ	3
آئل	: 2 کھانے کے چمچ	120
رائس بکھیر	: 2 کھانے کے چمچ	2
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ	15
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	8
ہلدی	: 2 چٹکی	0
نمک	: حسب ذائقہ	0

ترکیب

- کرمبز، میدے اور آئل کے علاوہ تمام اجزاء ہاتھوں کی مدد سے اچھی طرح مِکس کر کے کس کر لیں۔
- میدہ اور کرمبز مکس کر کے تھوڑا سا پانی ڈال کر پتلی بیٹر تیار کر لیں۔
- تیار آمیزے کے کباب بنا کر آئل سے برش کر کے بیٹر میں ڈپ کریں۔
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے کباب اس میں رکھیں اور 120°C پر گرم اوون میں 20-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرسپی ہو جائیں تو نکال لیں۔ گرم گرم سرو کریں۔

ڈائیٹ سوپ

Low cal — سرونگ : 1-2 — کیلوریز : 214

اجزاء

گاجر	: 1 عدد (کٹی ہوئی)	30
آلو (درمیانہ)	: 1 عدد (کٹا ہوا)	70
کھیرا	: ½ عدد (کاٹ لیں)	8
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ	3
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
لہسن (چوپ)	: 1 چائے کا چمچ	2
ویجی ٹیبل اسٹاک	: 2 کپ	70
مٹر	: ½ کپ	48
آئل	: 1 کھانے کا چمچ	120
نمک	: حسب ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ	0

ترکیب

- پین میں آئل، سبزیاں، سرکہ، لیموں کا رس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- ویجی ٹیبل اسٹاک ڈال کر سبزیاں نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے سبزیاں مَش کرتے جائیں۔
- سوپ گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور بلینڈ کر لیں۔
- دوبارہ پین میں ڈال کر ایک اُبال دیں۔
- گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

سینامن ٹی

Low cal — سرونگ : 1 — کیلوریز : 18

اجزاء

		کیلوریز
دار چینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ	3
شہد	: ½ چائے کا چمچ	11
پانی (ابلا ہوا)	: 1 مگ	0
ٹی بیگ	: 1 عدد	0
لیمن سلائس	: 2-3 عدد	4
پانی (ٹھنڈا)	: 1 مگ	0

ترکیب

- ایک مگ میں ٹھنڈا پانی ڈال کر مائیکروویو میں گرم کر لیں۔
- پھر پانی گرا کر مگ میں دار چینی پاؤڈر ڈال لیں۔
- اوپر سے گرم اُبلتا ہوا پانی ڈال لیں۔
- شہد اور ٹی بیگ ڈال کر آہستگی سے ہلائیں۔
- لیمن سلائس ڈال کر سرو کریں۔

Special شیف ستجیو

بسبوسا

اجزاء

کیک کے لیے

سوجی	: 2 کپ
مکھن	: ½ کپ
چینی	: 3/4 کپ
دہی	: 3/4 کپ
بیکنگ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
بادام	: ½ کپ (ابال کر چھیل لیں)
ونیلا ایسنس	: چند قطرے
انڈے	: 2 عدد

سیرپ کے لیے

چینی	: 2 کپ
پانی	: 1½ کپ
لیموں	: 1 عدد (رس نکال لیں)
لیموں کے چھلکے (کیے ہوئے)	: 1 چائے کا چمچ
عرق گلاب	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- سیرپ کے لیے چینی، پانی، لیموں کا رس اور چھلکے ہلکی آنچ پر پکا لیں۔
- جب سیرپ تیار ہو جائے تو عرق گلاب مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- سوجی اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے چھان لیں۔
- مکھن اور چینی کو بھینٹ کر اس میں انڈے اور ونیلا ایسنس مکس کر دیں۔
- اب اس میں سوجی اور بیکنگ پاؤڈر کا آمیزہ شامل کر کے اتنا پھینٹیں کہ یکجا ہو جائے۔
- آخر میں دہی مکس کر دیں۔
- پہلے سے 170°C پر گرم اوون میں 30-40 منٹ تک بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر گرم کیک پر آہستگی سے سیرپ ڈالیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔
- باداموں سے گارنش کر کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

ہانڈی بریانی

اجزاء

چاول	: 1½ کپ (بھگو لیں)	دار چینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
مٹر	: ½ کپ	تیز پات	: 1 عدد
دہی	: 3/4 کپ	دھنیا پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
پھول گوبھی (درمیانہ سائز)	: ¼ عدد (کاٹ لیں)	گھی / کوکنگ آئل	: 2،4 کھانے کے چمچ
گاجر (درمیانہ سائز)	: 1 عدد (½ انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں)	پودینہ، ہرا دھنیا (چوپ)	: 2،2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (درمیانہ سائز)	: 2 عدد (چوپ)	گرم مصالحہ، زیرہ	: ½،½ چائے کا چمچ
لونگ	: 2-3 عدد	لہسن ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
پیاز (درمیانہ سائز)	: 4 عدد	سرخ مرچ پاؤڈر	: 1،1 چائے کا چمچ
ہری مرچ	: 4-5 عدد (چوپ)	ہلدی پاؤڈر	:
بڑی الائچی	: 1 عدد	زعفران	: چند ریشے
سبز الائچی	: 2-3 عدد	کیوڑا	: چند قطرے
فرنچ بینز	: 10-15 عدد	نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- ایک پیاز کو چوپ کریں جب کہ باقی تین کے سلائسز کاٹ لیں۔
- زعفران کو کیوڑے میں بھگو دیں۔
- ایک پین میں 6 کپ پانی، نمک، سبز الائچی، بڑی الائچی، لونگ، دار چینی، تیز پات اور چاول ڈال کر ابالیں۔ ایک کنی رہ جائیں تو اتار کر پانی نکال لیں۔
- دوسرے پین میں گاجر، مٹر، گوبھی اور فرنچ بینز 3 کپ پانی میں ڈال کر ابالیں۔ تین چوتھائی گل جائیں تو اتار کے پانی نکالیں اور تازہ پانی ڈال کر رکھ دیں۔
- ایک کڑاہی میں 2 کھانے کے چمچ کوکنگ آئل ڈال کر پیاز کے سلائسز فرائی کریں۔ گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال کر ٹشو پیپر پر رکھ دیں۔
- ایک گہرے پیندے والے برتن میں بقیہ کوکنگ آئل گرم کر کے زیرہ بھونیں۔
- اس میں چوپڈ پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ اور ہری مرچ شامل کریں۔
- دھنیا پاؤڈر، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر اور دہی ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔
- پھر ٹماٹر شامل کر کے اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آ جائے۔ اب ابلی سبزیاں اور نمک ڈال کر مکس کر لیں۔
- ایک ہانڈی میں سبزی کی تہہ لگا کر اوپر چاول ڈالیں۔ اس کے اوپر زعفران، گرم مصالحہ، دھنیے کے پتے، پودینہ، فرائیڈ پیاز اور گھی کی تہہ لگائیں۔
- اسی طرح تمام چاول اور مصالحہ جات ختم ہونے تک تہیں لگائیں۔ سب سے اوپر مصالحہ جات کی تہہ ہونی چاہیے۔
- آٹا یا ایلومینیم فوائل لگا کر ڈھکن اچھی طرح بند کر دیں۔
- چولہے پر توا رکھ کر اس پر ہانڈی رکھیں اور 20 منٹ تک ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔
- رائتے اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

شیف سنجیو

اجزاء

ٹکی کے لیے

- پالک : 1 گٹھی (چوپ)
- آلو : 4 عدد (ابال کر میش کرلیں)
- سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
- جھناز یرہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
- کاون فلور : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- آئل : فرائنگ کے لیے

گارنشنگ کے لیے

- پیاز : 1 عدد (چوپ)
- ٹماٹر : 1 عدد (چوپ)
- ہرا دھنیا (چوپ) : 1 کھانے کا چمچ

چنوں کے لیے

- سفید چنے : 1 کپ (ابال لیں)
- پیاز : 1 عدد (چوپ)
- ٹماٹر : 1 عدد (چوپ)
- ہری مرچ : 3-4 عدد
- ہلدی : ½ چائے کا چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
- آئل : 2 کھانے کے چمچ
- نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- ٹکی کے تمام اجزا اچھی طرح مکس کر کے آٹھ حصوں میں تقسیم کریں اور ٹکیاں بنالیں۔
- اب انھیں گولڈن براؤن فرائی کرلیں۔
- چنے بنانے کے لیے پیاز، ہری مرچ، دھنیا پاؤڈر، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور گرم مصالحہ پاؤڈر مکس کر کے گرائنڈ کرلیں۔
- آئل گرم کر کے گرائنڈ کیا گیا مصالحہ اتنا بھونیں کہ براؤن ہوجائے۔
- پھر ٹماٹر اور نمک شامل کریں۔
- چنے ڈال کر 5 منٹ پکائیں پھر آدھا کپ پانی ڈال کر 2-3 منٹ تک ابالیں۔
- ڈش میں ٹکیاں سجا کر اوپر چنے ڈالیں۔ پیاز، ٹماٹر اور ہرے دھنیے سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

حکیم آغا کے مفید مشورے

(021) 34312766

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

سوال: آغا صاحب! میری بیٹی ابھی سترہ سال کی ہے لیکن اس کے بال سفید ہونے لگے ہیں اور گرنے بھی بہت ہیں۔ اس کا حل بتائیں؟

(اصغر، پشاور)

جواب: سر میں "روغن آملہ" کی مالش اس طرح کریں کہ بالوں میں اچھی طرح جذب ہو جائے۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے کے علاوہ بڑھاتا بھی ہے۔

سوال: میرے جسم پر اکثر دانے نکلتے ہیں جو سخت ہوتے ہیں پھر ان میں سوارا بن جاتا ہے۔ اس مسئلے کا کوئی مستقل حل بتائیں۔

(انعام حسین، ملتان)

جواب: مرچ مصالحوں اور مرغن غذا سے پرہیز کریں۔ موسم شروع ہونے پر روزانہ ٹین کو بالمے لئے ضرور کھائیں اور دوا کے طور پر "شربت مصفی" دو تولہ صبح و شام پئیں۔

سوال: پروٹین کے حصول کے لیے کونسی چیزیں کھانی چاہیے۔

(کوثر، فیصل آباد)

جواب: مچھلی کا گوشت، انڈے، دالیں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کے علاوہ ڈرائی فروٹس بھی پروٹین کا اہم ذریعہ ہیں۔

سوال: حکیم صاحب! جب بھی کچھ کھاتی ہوں تنگی ہوتی ہے اور کبھی تو قے بھی ہو جاتی ہے، کھٹی ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ کوئی دوا تجویز کر دیں۔

(ساجد علی، گوجرانوالہ)

جواب: آپ "جوارش طباشیر" چھ ماشہ روزانہ صبح نہار: پانی کے ساتھ لیا کریں۔ بہت جلد افاقہ محسوس کریں گی۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے پچھلے تین ماہ سے خونی پیچش کی شکایت ہے، ہر طرح کا علاج بے کار ثابت ہوا۔ کوئی علاج بتائیں۔

(سائرہ خان، کوئٹہ)

جواب: مرچ مصالحوں سے بالکل پرہیز کریں۔ سادہ اور زود ہضم غذا لیں۔ دوا کے طور پر "سفوف طرا شیت" سات ماشہ ہمراہ شربت انجبار کھائیں۔ ان شاء اللہ مرض جاتا رہے گا۔

سوال: آغا صاحب! میرے والد کی عمر 55 سال ہے، ان کے جسم میں درد رہتا ہے اور یادداشت بھی کمزور ہو گئی ہے۔

(جاوید علی، لاہور)

جواب: والد صاحب کو رات سونے وقت حب جالینوس کی دو گولیاں عرق ماء اللحم کے ساتھ ایک ہفتا کھلائیں۔ اس کے علاوہ موسمی پھل اور سبزیاں ضرور کھلائیں۔

سوال: حکیم صاحب! مجھے ایک ماہ سے خشک کھانسی کی شکایت ہے جس کا دورہ بہت شدید ہوتا ہے۔ کوئی حل بتایئے۔

(عثمان عمر، شیخوپورہ)

جواب: ٹھنڈے مشروبات کا استعمال ترک کر دیں۔ "خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا" چھ ماشہ خوراک عرق گاؤزبان کے ساتھ لیں۔

سوال: میری عمر 40 سال ہے۔ ایک سال سے ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں۔ سر میں درد رہتا ہے اور نیند بھی نہیں آتی۔

(طاہرہ طارق، ڈی جی خان)

جواب: کھانے میں نمک کا استعمال کم کر دیں۔ سادہ غذا کھائیں۔ "دوائے جنون" خوراک ایک ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھائیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرے منہ میں اکثر چھالے ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے کھانا کھانے میں بہت دقت ہوتی ہے۔

(رفعت زبیر، پنڈی)

جواب: سب سے اہم بات یہ کہ قبض نہ ہونے دیں۔ ہلکی اور سادہ غذا کھائیں۔ دوا کے طور پر "زرور طوطیا" ایک دو چٹکی منہ میں چھڑکیں اور چھالوں سے پانی نکلنے دیں۔

سوال: آغا صاحب! مجھے ڈسٹ الرجی ہے۔ ذرا سے دھوئیں یا مٹی سے چھینکیں آنے لگتی ہیں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے۔

(زیب النساء انجم، فیصل آباد)

جواب: آپ کے ناک کی اندرونی جھلی میں ورم کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے۔ دوا "سعتر بازلہ زکام" ذرا پانی کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ یہ عمل دن میں دو تین بار دہرائیں۔ ناک میں الرجی کیفیت دور ہو جائے گی۔

سوال: شوگر سے نجات کا کوئی آسان اور آزمودہ نسخہ بتائیں۔

(وارث خان، سیالکوٹ)

جواب: شوگر کے مریضوں کے لیے دوا کے ساتھ ساتھ پرہیز بہت ضروری ہے۔ بغیر چھنے آٹے کی روٹی یا چھلکے سمیت چنے کے آٹے کی روٹی کھائیں، مکھن بھی مفید ہے۔ سرخ مرچ، کھٹائی اور چکنائی سے احتراز کریں۔ دوا "سفوف ذیابطیس" روزانہ صبح بغیر چینی کے دودھ کے ساتھ لیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرے چھ ماہ کے بچے کو سوکھے کا مرض ہے۔ کوئی شافی علاج تجویز کر دیں۔

(نرجس گجر، کراچی)

جواب: بچوں کی دق یعنی سوکھے کے لیے "دوائے دق الاطفال" بہت مفید ہے۔ بچے کو صبح و شام ایک ماشہ خوراک ماں کے دودھ میں گھول کر پلائیں۔

اہتمامِ عید قرباں

قربانی کے لیے مخصوص جانوروں کا گوشت انتہائی مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے

عیدالاضحیٰ قربانی سے منسوب ہے۔ قربانی جہاں مذہبی فرائض کی ادائیگی کے تسلسل کا نام ہے، وہیں عید قرباں دعوتوں کے اہتمام، آپس میں مل بیٹھنے اور ایک دوسرے کا احساس کرنے کا دن بھی ہے۔ اس دن کو بھرپور انداز میں گزارنے کے لیے پہلے سے ہی منصوبہ بندی کریں۔ مصالحہ جات، سوسز، پیسٹ وغیرہ بنا کر محفوظ کر لیں۔ گوشت کی افادیت، تیاری، پکانے اور محفوظ کرنے کے بارے درج ذیل معلومات آپ کی رہنمائی کا باعث ہوں گی۔

گوشت کی غذائیت اور افادیت

یوں تو ہر جانور اور پرندے کا گوشت الگ الگ غذائی افادیت رکھتا ہے تاہم قربانی کے لیے مخصوص جانوروں کا گوشت انتہائی مقوی اور صحت بخش ہوتا ہے۔ قربانی کے لیے عام طور پر دُنبے، بکرے، گائے یا پھر اونٹ کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں ان جانوروں کا گوشت ہماری صحت پر کیا اثرات مرتب کرتا ہے۔

دُنبے کا گوشت

- دُنبے کا گوشت پروٹین اور نشوونما کا بہترین ماخذ ہے۔
- دُنبے کا گوشت زنک کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ یہ انسانی جسم میں زنک کی 45% ضرورت پوری کرتا ہے۔ دُنبے کے گوشت میں موجود آئرن اور زنک دوسرے جانوروں کے گوشت کی نسبت جلدی ہضم ہو جاتے ہیں۔
- دُنبے کا گوشت خون کی کمی اور سانس کے امراض میں مفید ہے۔ تاہم گنٹھیا اور گردے کے امراض میں مبتلا لوگ اس سے پرہیز کریں۔
- گھروں اور سبزہ زاروں میں پالے گئے دُنبے کا گوشت بازاری دُنبے کے گوشت کی نسبت زیادہ مفید اور ہاضم ثابت ہوتا ہے۔
- دُنبے کے گوشت میں چکنائی بہت زیادہ پائی جاتی ہے، لہٰذا اس کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔

دنیا بھر میں کھائے جانے والے گوشت کا 63 فیصد حصہ بکرے کے گوشت پر مشتمل ہوتا ہے

بکرے کا گوشت

- جسمانی طاقت، نشوونما اور ذائقے کے اعتبار سے بکرے کے گوشت کو تمام غذاؤں کے سردار کا درجہ حاصل ہے۔ یہ ہر طبقے کی مرغوب غذا ہے۔ دنیا بھر میں کھائے جانے والے گوشت کا 63 فیصد حصہ اسی پر مشتمل ہوتا ہے۔
- بکرے کا گوشت نہ صرف جسمانی کمزوری دور کرتا ہے بلکہ اس کے غذائی اجزاء اعصابی نظام پر اثر انداز ہو کر پژمردگی بھی دور کرتے ہیں۔ اگر آپ پریشان یا افسردہ ہیں تو بکرے کے گوشت کا سالن یا سوپ وغیرہ استعمال کرنے سے آپ کا موڈ خاصی حد تک خوش گوار ہو جائے گا۔
- بکرے کے گوشت میں موجود فاسفورس، پروٹین، زنک، آئرن اور پوٹاشیم دانت اور ہڈیاں مضبوط کرنے، بلڈ پریشر اور شوگر لیول کنٹرول کرنے اور مدافعتی نظام بہتر بنانے میں بے حد کارآمد ہیں۔
- گائے کے گوشت کی نسبت اس میں چکنائی اور کولیسٹرول کم پایا جاتا ہے۔ چونکہ یہ تاثیر میں گرم تر ہے لہٰذا بہت زیادہ استعمال سے پرہیز کیجیے۔

گائے کا گوشت

- گائے کا گوشت بادی تاثیر کے باعث ہر قسم کے لوگوں کو راس نہیں آتا۔ البتہ اگر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر سبزی یا چاولوں کے ساتھ (پلاؤ وغیرہ) پکایا جائے تو اس کی افادیت میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ گوشت گلنے میں کافی وقت لیتا ہے۔
- جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گائے کے گوشت میں موجود Conjugated Linoleic Acid کینسر کی روک تھام میں مدد دیتا ہے اور tumor کی افزائش روکتا ہے۔
- بڑھتے ہوئے بچوں کے لیے گائے کا گوشت خاص طور پر مفید ہے۔ اس میں موجود آئرن، پروٹین، زنک اور فاسفورس خون میں سرخ خلیوں کی تعداد میں اضافہ کرتے اور عضلات مضبوط بناتے ہیں۔
- گائے کے گوشت کا بہت زیادہ استعمال خون میں گاڑھا پن پیدا کر دیتا ہے اور اسے بکثرت کھانے والے افراد کو اکثر اعصابی تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے بہت زیادہ استعمال سے خون میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور جوڑوں کے امراض کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

اونٹ کا گوشت

- غذائی افادیت کے اعتبار سے اونٹ کا گوشت بہترین ہے اور میٹ لورز میں تیزی سے مقبول بھی ہو رہا ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ اونٹ کے گوشت میں چکنائی کی مقدار مٹن اور بیف کے مقابلے میں خاصی کم ہے۔

- اُونٹ کے گوشت میں 1.2-1.89 جب کہ بیف میں 4.89 فیصد تک چکنائی ہوتی ہے۔
- اُونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بھی مٹن اور بیف کی نسبت 15 فیصد کم پایا جاتا ہے۔
- پانی، پروٹین، فاسفورس، آئرن، نمکیات اور وٹامن کے ساتھ ساتھ کیلشیم اور ناسفورس بھی اُونٹ کے گوشت میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔
- اس میں موجود گلائی کوجن (Glycogen) گلوکوز میں تبدیل ہو کر فوری توانائی مہیا کرتا ہے۔
- اُونٹ سے متعلق خاص بات یہ ہے کہ باقی جانوروں کی چربی ان کے عضلات میں جب کہ اُونٹ کی چربی اس کے کوہان میں جمع ہوتی ہے۔ یہ گائے اور بکرے کے گوشت کی طرح دل کی بیماریوں اور اعصابی تناؤ کا باعث نہیں بنتا۔

> ”باقی جانوروں کی چربی ان کے عضلات میں جب کہ اُونٹ کی چربی اس کے کوہان میں جمع ہوتی ہے“

- بہترین گوشت کے لیے اُونٹ کی عمر 5-1 سال تک ہونی چاہیے۔
- اُونٹ کا گوشت قدرتی طور پر بہت نمکین ہوتا ہے لہٰذا ہائی بلڈ پریشر کے مریض اس سے پرہیز کریں۔
- اُونٹ کا گوشت ہیپاٹائٹس سی میں بے حد مفید ہے۔

گوشت کی صفائی / بُو دور کرنا

- گوشت کو کھلے پانی میں دھو کر اضافی چربی اور ریشے وغیرہ صاف کرلیں۔
- اب اسے سرکہ یا لیموں کا رس لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔ اس سے نہ صرف اس کی بُو ختم ہو جائے گی بلکہ یہ تر و تازہ بھی رہے گا۔
- تھوڑی دیر بعد دوبارہ کھلے پانی سے کھنگالیں اور خشک ہونے دیں۔

کچھ لوگوں کو گوشت کی بُو سے مسئلہ رہتا ہے اور دھونے کے باوجود پکے ہوئے گوشت سے انہیں بُو آتی ہے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دھونے کے بعد گوشت کو مصالحے لگا کر میری نیٹ کرلیں۔ میری نیٹ کرنے کے بعد پکا ہوا گوشت بُو سے پاک ہوتا ہے۔

گوشت کو محفوظ رکھیں

عید پر ریفریجریٹر کا استعمال عام دنوں کی نسبت خاصا بڑھ جاتا ہے۔ گوشت کو محفوظ کرنے کے لیے ریفریجریٹر کا استعمال سب سے آسان طریقہ ہے۔ تاہم ریفریجریٹر میں گوشت محفوظ کرنے کے ساتھ اس کی صفائی ستھرائی کا خیال بھی رکھیں۔ ریفریجریٹر کے دروازے دیگر حصوں کے مقابلے میں نسبتاً کم ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ اس لیے ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ دروازوں کے قریب دودھ، انڈے یا گوشت وغیرہ محفوظ نہ کیے جائیں۔ ان چیزوں کو ریفریجریٹر کے اندرونی خانوں میں رکھنا چاہیے جہاں ٹھنڈک زیادہ ہو۔ دروازوں کے قریب اچار، مربہ، چٹنی وغیرہ جیسی چیزیں اسٹور کی جاسکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنانا چاہیے کہ کچا گوشت پولی تھین کی تھیلیوں میں سختی سے لپٹا ہوا ہو اور انہیں ایسی جگہ رکھا جائے جہاں سے گوشت سے ٹپکنے والے قطرے دیگر اشیاء پر نہ گریں ورنہ گوشت کی بُو دوسری اشیاء میں سرایت کر جائے گی۔ عید سے پہلے اور عید کے بعد ریفریجریٹر کی صفائی بھی کریں۔

گوشت پکانے کے جدید انداز

سٹیونگ، سمرنگ (Stewing,Simmering)

سٹیو سے مراد ہے گوشت کو پانی یا کسی بھی لیکوئڈ میں ہلکی آنچ پر پکانا۔ پانی کے علاوہ بروتھ، یخنی اور اسٹاک کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ سٹیونگ کے ذریعے پکایا جانے والا گوشت گریوی، پوری اور سوپ جیسا ہوتا ہے۔ اس طریقے سے پکایا گیا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے تاہم اسے پکانے میں وقت درکار ہے۔

سٹیمنگ (Steaming)

اس طریقہ کار میں بھاپ کے ذریعے گوشت تیار کیا جاتا ہے۔ عام طور پر اُبلتے ہوئے پانی پر ایک ریک / اسٹیمر رکھا جاتا ہے جس کے اوپر گوشت رکھ کر بھاپ دی جاتی ہے۔ کھانے اور پانی کے درمیان ایک خاص فاصلہ رکھا جاتا ہے۔ سٹیم کے ذریعے پکائے جانے والے کھانوں کے غذائی اجزا ضائع ہو جانے، جلنے اور گلنے کا احتمال بہت کم ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ طریقہ تھوڑا وقت طلب ہے تاہم دنیا کے بیشتر ممالک میں گوشت پکانے کے لیے مستعمل ہے۔

گرلنگ اور براِئلنگ (Griling and Broiling)

گوشت کو گرل یا برائل کرنے سے مراد ہے اسے براہِ راست آگ پر پکانا۔ اس میں کھانا گرل پین میں ڈال کر گیس، لکڑی، کوئلے، تیل وغیرہ سے پکایا جاتا ہے۔ اس کے لیے الیکٹرک گرل بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ باربی کیو کے لیے یہ اچھا طریقہ ہے۔

ڈیپ فرائنگ (Deep Frying)

گوشت کو اتنے آئل میں فرائی کرنا کہ یہ تقریباً ڈوب جائے۔ اس طریقے کے تحت گوشت کو آئل میں زیادہ دیر تک پکایا نہیں جا سکتا کیوں کہ آئل گوشت میں جذب ہو کر اس کا پانی ختم کر دیتا ہے اور ایک مرتبہ استعمال کے بعد اس آئل کو دوبارہ استعمال کرنا بھی ممکن نہیں رہتا ہے۔

کیا ریڈ میٹ محفوظ غذا ہے؟

بیف اور مٹن کے استعمال کے بارے میں لوگ تذبذب کا شکار رہتے ہیں کہ آیا ان کا استعمال صحت کے لیے مفید ہے یا نہیں۔ اس کا واضح جواب یہ ہے کہ کسی بھی چیز کی کمی و بیشی نقصان دہ ہوتی ہے اور ہر چیز کا متوازن اور مناسب استعمال ہی فائدہ مند ہے۔ ریڈ میٹ میں کچھ ریڈ مینٹس وافر پائی جاتی ہیں۔ انہیں ہضم کرنے کے لیے نظامِ انہضام کے اعضاء کو زیادہ قوت لگانا پڑتی ہے۔ نتیجتاً دل کو خون پمپ کرنے میں بھی زور لگانا پڑتا ہے۔ لہٰذا ریڈ میٹ کا بہت زیادہ استعمال کرنے والے افراد کئی طرح کی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق ریڈ میٹ کھانے والوں کی نسبت [illegible] ریڈ میٹ کے روزانہ استعمال سے دل کی بیماریوں اور ذیابیطس کے امکانات 42 فیصد تک بڑھ جاتے ہیں۔ ریڈ میٹ کا استعمال ہفتے میں ایک بار ہی کریں۔ تاہم طاقت کے حصول اور نقاہت و کمزوری دور کرنے کے لیے یہ بہترین غذا ہے۔

بیکنگ

بیکنگ میں گوشت کو مخصوص درجہ حرارت اور وقت کے لیے اوون میں پکایا جاتا ہے۔ وقت اور درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ اوون استعمال کرنے کی احتیاطی تدابیر جاننا بھی ضروری ہے۔

عیدالاضحیٰ کے موقع پر خواتین کی ظاہری تیاری تو ہوتی ہی ہے، ساتھ ہی ساتھ انھوں نے لذیذ اور منفرد کھانے تیار کر کے گھر والوں کا دل بھی جیتنا ہوتا ہے۔ دعوتوں کا اہتمام عیدالاضحیٰ کی شاندار روایت ہے اور اس روایت کو برقرار رکھنے کے لیے باشبہ خواتین کو زیادہ وقت کچن میں بھی گزارنا پڑتا ہے۔ اس وقت کو آپ مہارت اور منصوبہ بندی سے خوشگوار بھی بنا سکتی ہیں۔ کوکنگ کے حوالے سے آپ کے سوالات کے جوابات یقیناً آپ کے لیے معاون ثابت ہوں گے۔ اس کے علاوہ عید پر اپنے وقت کو کیسے مینیج کرنا ہے، اس حوالے سے بھی آپ کو رہنمائی ملے گی۔

سوال: کم سے کم وقت میں گوشت گلانے کے لیے کچھ رہنمائی فرمائیں۔

جواب: گوشت کو کم سے کم وقت میں گلانے کے لیے اس میں سرکہ، لیموں کا رس یا پپیتا پیسٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ تینوں میں سے کوئی ایک چیز استعمال کریں۔

سوال: گوشت کو میری نیٹ کرنے کے لیے کوئی ایک ترکیب بتا دیں، جو ہر ڈش کے لیے قابلِ قبول ہو۔

جواب: درج ذیل میری نیشن کے اجزا مکس کر کے رکھ لیں اور جب بھی ضرورت ہو، گوشت میری نیٹ کر لیں۔

سبز الائچی	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
زیرہ	:	½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	:	½ کپ
لیموں کا رس	:	½ کپ

تمام اجزا اکٹھے گرائنڈ کریں۔ حسبِ ضرورت گوشت پر لگا کر میری نیٹ کریں۔

> ”کم سے کم وقت میں گوشت گلانے کے لیے اس میں سرکہ، لیموں کا رس یا پپیتا پیسٹ استعمال کر سکتے ہیں“

سوال: عید پر وقت کو کیسے مینیج کریں کہ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ کام نمٹ سکے؟

جواب: مصالحے کے لیے لہسن، ادرک، پیاز، ہری مرچ اور ٹماٹر پہلے سے کاٹ کر یا پیسٹ بنا کر رکھ لیں۔ مختلف کھانوں کے لیے میری نیڈ تیار کر کے محفوظ کر لیں۔ لیموں کا رس نکال کر رکھیں۔ اگر یہ سب کام عید سے ایک دن پہلے کر لیں تو عید کے دن صرف آپ نے گوشت دھونے اور پکانے کا کام سرانجام دینا ہے۔ کھانے کے ساتھ سرو کرنے کے لیے چٹنیاں اور ڈریسنگ وغیرہ بھی پہلے سے بنا کر محفوظ کر لیں۔ ضروری اشیاء کی خریداری بھی کر کے رکھیں۔

سوال: بیٹر بنانے کا طریقہ بتا دیں جو گوشت کے لیے بہترین ہو۔

جواب: کسی بھی قسم کا گوشت فرائی کرنے کے لیے درج ذیل اشیاء کی بیٹر تیار کر کے رکھ لیں اور بوقتِ ضرورت گوشت کو اس میں ڈپ یا رول کر کے فرائی کر لیں۔

انڈا	:	2 عدد
بیسن/میدہ	:	2 کپ
پانی	:	حسبِ ضرورت
بریڈ کرمبز	:	1/3 کپ

پانی میں بیسن/میدہ گھول لیں۔ اس میں گوشت ڈپ کر کے انڈے میں رول کریں۔ دوبارہ بیسن/میدہ میں ڈپ کریں۔ پھر کرمبز لگا کر ڈیپ فرائی کر لیں۔ اگر چاہیں تو تمام اجزا اکٹھے مکس کر کے رکھ لیں۔

سوال: مائیکروویو اوون میں کھانا گرم کرتے ہوئے اکثر برتن جل جاتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

جواب: اس ضمن میں یاد رکھیں کہ مائیکروویو اوون میں ہر طرح کے برتن نہیں رکھے جا سکتے۔ اس کے لیے مارکیٹ میں خاص مائیکروویو پروف باؤلز اور پلیٹیں ملتی ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے برتن استعمال نہ کریں۔

سوال: گوشت پکاتے ہوئے اکثر اس میں بُو رہ جاتی ہے۔ اسے دور کرنے کا کوئی طریقہ بتا دیں۔

جواب: گوشت کی بُو دور کرنے کے لیے اسے پکانے سے پہلے نمک، کالی مرچ پاؤڈر، ادرک لہسن پیسٹ سے میری نیٹ کریں۔ گوشت کو ابالنے سے بھی اکثر اس میں بُو رہ جاتی ہے۔ اس لیے ابالنے کے بجائے فرائی کر لیں۔

سوال: اُبلے ہوئے چاول تازہ کرنے کے لیے کوئی طریقہ بتا دیں؟

جواب: چاول ریفریجریٹر سے نکال کر ان پر ہلکا سا پانی چھڑکائیں اور مائیکروویو اوون میں گرم کر لیں۔ چاول فریش ہو جائیں گے۔

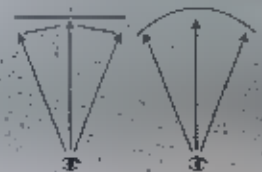
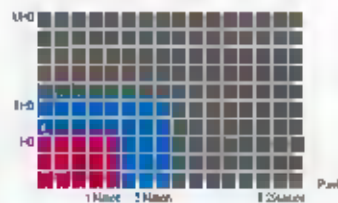
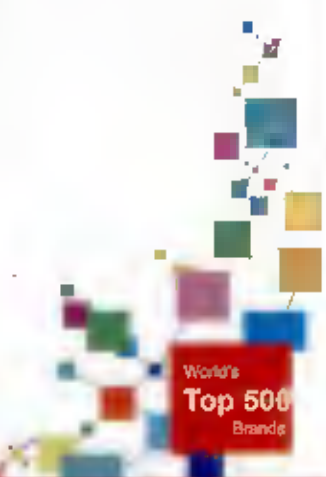
سوال: اکثر دودھ اُبالتے ہوئے برتن سے باہر گر جاتا ہے۔ کیا اسے روکنے کا کوئی طریقہ ہے؟

جواب: جس برتن میں دودھ اُبالیں اسے مکھن لگا کر چکنا کر لیں۔ دودھ اُبلنے پر باہر نہیں گرے گا۔

سوال: عموماً گوشت پکاتے ہوئے مصالحہ ٹھیک طرح سے جذب نہیں ہوتا، اس کے لیے کوئی ٹِپ بتا دیں؟

جواب: گوشت پر ہلکے ہلکے کٹ لگائیں تاکہ اندر تک مصالحہ چلا جائے۔ پکانے سے پہلے مصالحے لگا کر 2-3 گھنٹے تک پڑا رہنے دینے سے بھی مصالحہ گوشت میں جذب ہو جائے گا۔

سوال: باربی کیو کے لیے کبابوں پر کتنی دیر مصالحہ لگا کر رکھنا چاہیے؟

جواب: گوشت کو میری نیٹ کرنا ہو تو بہترین طریقہ یہ ہے کہ مصالحہ لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ اس سے کبابوں اور کھانے کا ذائقہ بہترین آئے گا۔

ناشپاتی

غذائیت و توانائی کا پیکج

ناشپاتی ایک میٹھا اور رس دار پھل ہے جسے عموماً سیب کی مانند بھی قرار دیا جاتا ہے۔ سائز اور ذائقے کے اعتبار سے یہ سیب کے قریب تر ہے۔ تاہم سیب کے برعکس اس کے چھلکے اتارنا مشکل کام ہے اور زیادہ تر یہ چھلکوں سمیت ہی کھایا جاتا ہے۔ یہ پھل سبز، پیلے اور بھورے رنگوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ شکل کے لحاظ سے اس کی کچھ اقسام سیب اور شمار مرتبان سے ملتی جلتی ہیں۔ ویسے تو ناشپاتی سارا سال دستیاب رہتی ہے تاہم اس کا موسم جون تا فروری تک ہوتا ہے۔

غذائیت

ناشپاتی فائبر، وٹامن اے، بی 1، بی 2، سی، ای، فولیٹ اور نیاسن سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں آئرن، کاپر، فاسفورس، پوٹاشیم کے علاوہ کم و بیش مقدار میں کیلشیم، کلورین، سوڈیم، سلفر اور میگنیشیم بھی پایا جاتا ہے۔

افادیت

ناشپاتی کے بے شمار غذائی و طبی فوائد ہیں۔ اسے بطور پھل کھائیں، اس کا جوس پئیں، چٹنی یا جیم بنائیں۔ یہ ہر لحاظ سے صحت کے لیے مفید ہے۔ اس کے درج ذیل فوائد ہیں۔

کولیسٹرول، بلڈ پریشر کنٹرول

ناشپاتی میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھتے ہیں۔ اس میں موجود Pectin کولیسٹرول لیول کو متوازن رکھنے میں بھی مددگار ہے۔ کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے ناشپاتی کا جوس بہت زیادہ مفید ہے۔

بخار کا توڑ

ناشپاتی کی تاثیر چونکہ ٹھنڈی ہوتی ہے، اس لیے یہ بخار کے توڑ کے لیے بہت موثر پھل ہے۔ یہ اندر کی گرمی ختم کرکے بخار کم کرتی ہے۔ فوری نتائج کے لیے اس کا جوس زیادہ فائدہ مند ہے۔ ایک گلاس ناشپاتی کا جوس بخار کا بہترین علاج ہے۔

فوری توانائی کا حصول

ناشپاتی توانائی بحال کرنے کا بھی فوری اور موثر ذریعہ ہے۔ اس میں موجود Fructose اور Glucose سستی اور غنودگی دور کرکے طبیعت ہشاش بشاش کرتے ہیں۔ ناشپاتی کے جوس کو بطور ٹونر اور انرجی ڈرنک بھی پیا جاتا ہے۔ یہ جوس امیون سسٹم کے لیے بھی مفید ہے۔

نظامِ تنفس کے لیے مفید

اکثر لوگ گرمی اور حبس کی وجہ سے نظام تنفس کے مسائل کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو کھانسی اور بلغم کی شکایت بھی رہتی ہے۔ ان کے لیے ناشپاتی کا جوس بہترین علاج ہے۔ صبح و شام ناشپاتی کا جوس پینے سے نزلہ، زکام، کھانسی، بلغم اور گلے کے دیگر کئی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔

> ناشپاتی ایک hypoallergenic فروٹ ہے۔ یعنی اسے کھانے سے کسی قسم کا ری ایکشن نہیں ہوتا۔ جو لوگ کھانے پینے کے معاملے میں حساس ہوں یا کسی قسم کی فوڈ الرجی کا شکار ہوں، وہ ناشپاتی کھا سکتے ہیں۔

وزن گھٹائیں

ناشپاتی میں بہت کم کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ 150 گرام ناشپاتی میں صرف 96 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اسنیکس اور سینڈوچز کی بجائے ناشپاتی کھائیں۔ ناشپاتی میں موجود غذائی اجزا، نظام انہضام اور اخراج کو بھی ریگولر رکھتے ہیں۔ ناشپاتی میں موجود فائبر بھوک کے احساس کو کم کرکے کھانے کی خواہش بھی روکتا ہے۔ ایک ناشپاتی میں 5 گرام فائبر موجود ہوتا ہے، جو روزمرہ کے فائبر کے استعمال کا 20 فیصد ہے۔

سرونگ

ناشپاتی کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے بطور پھل کھائیں، اس کا جوس پئیں۔ شہد، کالی مرچ پاؤڈر کی ڈریسنگ کرکے بیک، گرل یا ساتے کرلیں۔ سلائس کاٹ کر سلاد بنائیں۔ کسٹرڈ، ٹرائفل اور ڈیزرٹس میں بھی اس کا استعمال غذائیت و صحت میں اضافے کا ضامن ہے۔ اس کی پائی (pic) بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

محفوظ کرنا

ناشپاتی کو کافی دن تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔ تاہم استعمال سے زیادہ دیر پہلے کاٹ کر نہ رکھیں۔ نہ ہی زیادہ دیر فریز کریں۔ فریز کرنے سے اس میں موجود فائبر اور جوس الگ الگ جم جائیں گے۔

دلچسپ حقائق

- دنیا بھر میں ناشپاتی کی 3000 اقسام پائی جاتی ہیں۔
- چین میں ناشپاتی کو "Li" کہا جاتا ہے اور اس کے درخت کو ابدیت سے منسوب کیا جاتا ہے۔ جب کہیں ناشپاتی کا درخت مرجھا جاتا ہے تو کسی نقصان کے اندیشے کا اظہار کیا جاتا ہے۔
- تمباکو کی دریافت سے پہلے یورپ میں تمباکو کے بجائے ناشپاتی کے پتے استعمال کیے جاتے تھے۔
- نرم اور میٹھے گودے کے باعث اسے "Butter Fruit" کا نام بھی دیا جاتا ہے۔

مشہور کہاوت ہے کہ ”آپ میکسیکو جائیں اور میکسیکن کھانا نہ کھائیں تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ وہاں گئے ہی نہیں۔“

میکسیکن کوزین کا شمار اسپائسی اور ورسٹائل کوزینز میں ہوتا ہے۔ ایسے بہت سے اجزاء جو دیگر ممالک میں عموماً کم ہی استعمال کیے جاتے ہیں، میکسیکن کوزین میں روزمرہ غذا کا حصہ ہیں۔ کارنز، ریڈ چلی، گوشت، چاکلیٹ بنیادی اجزاء ہیں۔ بیف، مٹن، سرکہ اور چیز جیسے اجزاء اسپین سے آنے والے حکمرانوں نے متعارف کروائے۔ روایتی کھانوں پر یورپین کوزین کے اثرات بھی نمایاں ہیں۔

فوڈ کے حوالے سے یہاں ایک پاپولر ٹرم Tex-Mex Food کی بھی ہے، جس پر میکسیکن، امریکن اور ٹیکساس فوڈ کے فلیورز کے اثرات نمایاں ہیں۔ دیگر ممالک کی کوزینز کے اثرات کے باوجود یہاں کے بنیادی غذائی اجزاء مقامی ہی ہیں، جو درج ذیل ہیں۔

میکسیکن فوڈ غذائیت، ذائقے اور کیلوریز سے بھرپور ہوتی ہے۔ موٹے لوگوں کو ڈراپ کریں تو اس وقت میکسیکو دوسرے نمبر پر ہے

کارنز

اپنی قدیم روایتوں کو برقرار رکھتے ہوئے میکسیکن لوگ ہر کھانے میں کسی نہ کسی طرح کارنز کا استعمال کر ہی لیتے ہیں۔ گندم اور رائس فلور کے باوجود کارن فلور آٹے کی مقبول قسم ہے۔ یہ کئی طرح کی ریسپیز میں استعمال ہوتا ہے۔ کارن فلور سے بنے ٹاکوز، ٹورٹیلا، انچیلاڈا وغیرہ شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

ریڈ چلی

دوسرا بنیادی جزو ریڈ چلی یعنی سرخ مرچ ہے۔ یہ تیز، تیکھی مرچ مین میلز، سوپ، سیزننگ وغیرہ کا لازمی جزو ہے۔ ”چلی کارن کرین“ اور ”چلی اینڈ میٹ“ مقبول ڈشز ہیں۔

ڈیزرٹس

ڈیزرٹس میکسیکن فوڈ کا نمایاں حصہ ہیں۔ ٹھنڈے اور گرم ڈیزرٹس شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ میکسیکن کینڈی یہاں کا مقبول ڈیزرٹ ہے۔ یہ کئی طرح کی اشکال پر مشتمل ہوتی ہے۔ ڈیزرٹس میں چاکلیٹس بھی استعمال کی جاتی ہیں۔

ڈرنکس

میکسیکو میں کارنز نہ صرف کھائے جاتے بلکہ ان کا ڈرنک بھی بنا کر پیا جاتا ہے۔ ہاٹ ڈرنک "Atole" میں کارنز کے ساتھ پھل، چاکلیٹ اور چاولوں کا خمیر بھی مکس کیا جاتا ہے۔ کولڈ ڈرنک تیار کرنے کے لیے فرمینٹڈ کارنز استعمال کیے جاتے ہیں۔ دار چینی اور شوگر سے بنی Cafe de olla بھی مقبول گرم ڈرنک ہے۔ آئسڈ ٹی اور کئی طرح کے جوس بھی پیے جاتے ہیں۔

میٹ لورز

میکسیکن لوگ گوشت کھانا بھی پسند کرتے ہیں۔ روزمرہ غذا میں چکن، مٹن، بیف یا سی فوڈ میں سے ایک چیز ضرور شامل کی جاتی ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ میکسیکن لوگ اکثر موٹاپے کا شکار بھی دکھائی دیتے ہیں۔

مین میلز

میکسیکو میں مین میل "Comida" کہلاتا ہے۔ میل کے شروع میں سوپ سرو کیا جاتا ہے جو چاولوں، پاستا، پیاز اور دوسری سبزیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے بعد کسی بھی طرح کا گوشت، سوس، سالسا اور ٹورٹیلا کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔ دوپہر کے اس مین میل کے بعد جو چیزیں بچ جائیں، وہ ضائع کرنے کے بجائے شام یا رات کے کھانے میں سرو کی جاتی ہیں۔ رات کے کھانے میں کافی، چاکلیٹ اور سویٹ بریڈ کھائی جاتی ہے۔ ناشتا انڈوں، ٹاکوز، انچیلاڈا، بریٹو اور گوشت وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ فریش جوس، سیریلز اور وائٹ بریڈ بھی ناشتے کا حصہ ہیں۔

سٹریٹ فوڈ

سٹریٹ فوڈ کا رجحان کافی مقبول ہے۔ سوپ، ٹاکوز، ٹورٹیلا وغیرہ سٹریٹ فوڈ کا حصہ ہیں۔ ریسٹورانٹس کا کھانا گھر میں تیار کیے گئے کھانے سے بہت مختلف ہے۔ نوجوان باہر کھانا اس لیے بھی پسند کرتے ہیں کہ گھر میں کھانا کھانے کے لیے انھیں کئی طرح کے آداب کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

ہوم کوکنگ

میکسیکو کے دیہی علاقوں میں اکثر خواتین کارنز پیستی اور ٹورٹیلا بناتی دکھائی دیتی ہیں۔ گھر میں کھانا پکانے کی ذمہ داری خواتین کی ہوتی ہے۔ دلچسپ بات یہ کہ لڑکیوں کو اس وقت تک شادی کے لیے میچور نہیں سمجھا جاتا جب تک کہ وہ کوکنگ نہ سیکھ لیں۔ کوکنگ میکسیکو ہاؤس وائف کا خاصا ہے۔

فوڈ فیسٹیول

میکسیکو میں بہت سے فوڈ فیسٹیولز بھی منعقد کیے جاتے ہیں۔ ”Day of the Dead“ بھی ایسا ہی فوڈ فیسٹیول ہے۔ اس میں کم و بیش پانچ سو لوگ مدعو ہوتے ہیں۔ کھانا بنانے کے لیے ماہرین کی خدمات حاصل کی جاتی ہیں۔ یہ فیسٹیول عموماً قبرستانوں میں منایا جاتا ہے اور یہ تصور کیا جاتا ہے کہ مرحوم رشتے داروں کی روحیں بھی وہاں موجود ہوتی ہیں۔ یہ فیسٹیولز سوشل گیدرنگز کا ذریعہ بھی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

an Ispiration

Shafaq Kamran

شفق کامران کا شمار ان مثالی خواتین میں ہوتا ہے جو گھر کے ساتھ ساتھ اپنا سیلون بھی کامیابی سے چلا رہی ہیں۔ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے بعد انھوں نے اپنی صلاحیتوں کو زنگ آلود نہیں ہونے دیا بلکہ ان کے بل بوتے پر وہ باوقار انداز میں ملکی معیشت میں اپنا کردار ادا کر رہی ہیں۔ بہت سی دوسری خواتین ان کے سیلون پر برسرروزگار بھی ہیں۔ ان کے سیلون میں ہر طبقے کی خواتین کے لیے میک اپ، فیشل، مینی کیور، پیڈی کیور، ہیر اسٹائل اور برائیڈل میک اپ کی سہولیات مناسب بجٹ کے مطابق مہیا کی جارہی ہیں۔ ان کی کامیابی میں ان کے شوہر کی مسلسل رہنمائی اور حوصلہ افزائی کا بھی بہت اہم کردار ہے۔ ان سے کی گئی گفتگو یقیناً گھریلو خواتین اور ورکنگ ویمن کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

شیف اکمل: اپنے بارے میں کچھ بتائیں؟

شفق: میں نے پنجاب یونیورسٹی سے MFA کیا۔ پھر وہیں پر بطور لیکچرار جاب بھی کی۔ اقراء یونیورسٹی میں بھی لیکچرار رہی۔ اب میں اپنا سیلون چلا رہی ہوں۔

شیف اکمل: آپ کے سیلون کا کیا نام ہے؟

شفق: 7th Sens شفق اینڈ کامی۔

شیف اکمل: میک اپ کی فیلڈ کی طرف رجحان کیسے ہوا؟

شفق: میں چونکہ پینٹر ہوں اس لیے مجھے رنگوں سے لگاؤ تھا۔ میک اپ بھی رنگوں کا ہی کھیل ہے۔ جب میں اپنا میک اپ کرتی تھی تو سب تعریف کرتے تھے۔ پھر میں نے کچھ کورسز بھی کیے۔ لوگوں کی تعریف سن کر مجھے محسوس ہوا کہ اس فیلڈ میں کچھ کیا جاسکتا ہے۔ میں گھر میں یہ کام کرتی رہی۔ گزشتہ چار سال سے اپنا سیلون چلا رہی ہوں۔

شیف اکمل: آپ کو اپنے شوہر کی طرف سے کبھی مسائل کا سامنا کرنا پڑا؟

شفق: نہیں اللہ کا شکر ہے کہ وہ بہت زیادہ Cooperative ہیں۔ وہ میرے ساتھ کام بھی کرتے ہیں۔ میں میک اپ آرٹسٹ ہوں اور میرے شوہر فوٹو گرافر اور گرافک ڈیزائنر ہیں۔ ہم دونوں ایک دوسرے کے مزاج سے آشنا ہیں۔

شیف اکمل: آپ کے خیال میں آج کل لڑکیوں کا جاب کرنا کس حد تک ضروری ہے؟

شفق: اگر حالات دیکھ کر بات کریں تو بے حد ضروری ہے۔ جس قدر مہنگائی ہوگئی ہے۔ میاں بیوی دونوں کام نہ کریں تو زندگی کا پہیہ چلانا مشکل ہو جاتا ہے۔ خواتین میں بھی اس حوالے سے شعور بیدار ہوا ہے۔ اب باہر نکل کر کام کرنا معیوب نہیں سمجھا جاتا۔ ان کے ساتھ ہمارا معاشرہ بھی اب بہت حد تک بدل گیا ہے، اس میں وائف والا کوئی نقص نہیں رہا۔

شیف اکمل: آپ کے خیال میں خواتین کے لیے کون سے شعبے مناسب ہیں؟

شفق: ایسے بہت سے شعبے ہیں جو شادی شدہ خواتین گھر میں یا گھر سے باہر جوائن کرسکتی ہیں۔ میری بہت سی فرینڈز ٹیچنگ اور کوکنگ کی فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ اس کے علاوہ خواتین بوتیک کھول سکتی ہیں۔ پارلر چلا سکتی ہیں۔ ڈریس ڈیزائننگ، میک اپ، کوکنگ، ٹیچنگ، میڈیکل اور ایسی بہت سی فیلڈز ہیں۔ موجودہ دور میں شاید ہی کوئی ایسا شعبہ ہو جہاں خواتین کامیابی سے کام نہ کررہی ہوں۔

شیف اکمل: بہت سے لوگ ابھی بھی خواتین کی جاب کے خلاف ہیں ان کے بارے میں کیا کہیں گی؟

شفق: یہ خواتین کے ساتھ بہت زیادتی ہے۔ ان کے پاس ہنر، علم اور صلاحیت ہو تو انھیں موقع بھی دینا چاہیے۔ تاہم خواتین کو بھی چاہیے کہ گھر کو نظر انداز نہ ہونے دیں۔ بہت سے کام خواتین گھر بیٹھ کر بھی کرسکتی ہیں۔ کم از کم ان کا وہاں سے انھیں روکنا نہیں چاہیے۔

شیف اکمل: گھر اور کام میں وقت کیسے منیج کرتی ہیں؟

> فیلڈ میں آنے سے پہلے گھر کو مضبوط و مستحکم کریں تاکہ آپ کی بنیاد مضبوط ہو

شفق: میرا سیلون چونکہ گھر کے ساتھ ہی ہے تو میں دونوں کو بیک وقت دیکھ سکتی ہوں۔ بعض اوقات دونوں کام ساتھ چلانے کے لیے تھوڑی بہت قربانی بھی دینی پڑتی ہے۔ کچھ باتوں پر کمپرومائز کرنا پڑتا ہے۔ آپ کی محنت اور لگن سچی ہو تو مشکلات آسان ہوتی جاتی ہیں۔ اس کے لیے فیملی کی اسپورٹ بھی بہت ضروری ہے۔

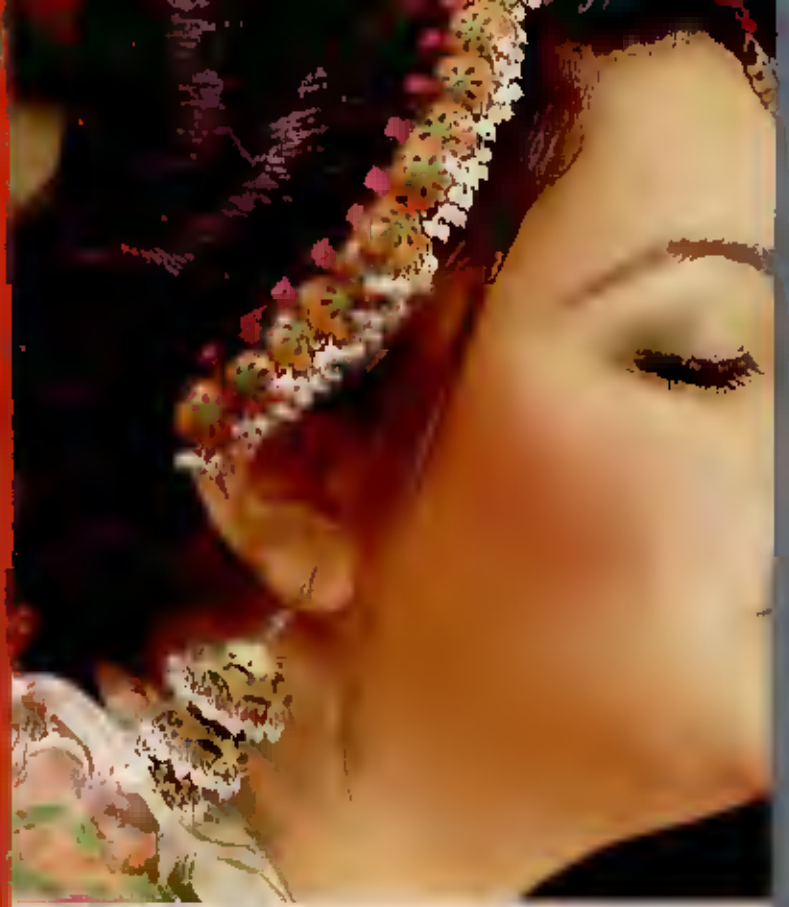
شیف اکمل: مستقبل کا کیا پلان ہے؟

شفق: اپنے کام کو مزید بڑھانا چاہوں گی۔ میری کوشش ہے کہ اس کام میں کچھ نیا پن لاؤں۔

شیف اکمل: اپنے ہمسفر کے بارے میں کچھ بتائیں؟

Perfect in 5 minutes

وقت کے ساتھ ساتھ جہاں اور بہت سی چیزوں میں تبدیلی آئی ہے، وہیں میک اپ کرنے کے رجحانات بھی بہت حد تک بدل گئے ہیں۔ یہ وہ وقت نہیں کہ جب خواتین دن بھر سیلون میں اپنی باری کے انتظار میں بیٹھی رہتیں۔ بڑھتی ہوئی مصروفیت کے پیش نظر خواتین، روزمرہ روٹین میں یہ کام گھر میں ہی سرانجام دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے گھنٹا دو گھنٹا درکار نہیں بلکہ صرف پانچ منٹ چاہیے۔ جی ہاں، چٹکی بجاتے ہی تیار ہوجائیں۔ وہ کیسے؟ یہ دیکھیے۔

- سب سے پہلے اپنی جلد کی رنگت کے مطابق فاؤنڈیشن لیں اور چہرے، گردن پر اپلائی کریں۔ اس کے لیے اسپونج کا استعمال کریں۔ کچھ خواتین ہاتھوں کی انگلیوں سے ہی بڑی مہارت کے ساتھ فاؤنڈیشن اپلائی کرلیتی ہیں۔ فاؤنڈیشن اپلائی کرتے وقت دھیان رہے کہ یہ چہرے پر جمنے نہ پائے۔ اچھی اور معیاری فاؤنڈیشن استعمال کریں۔
- اب مسکارا لیں اور پلکوں پر دو سے تین کوٹ کریں۔ اس سے پلکیں گھنی معلوم ہوں گی۔ مہارت اور چستی سے کاجل پنسل اور لائنر لگانے کی پریکٹس ہو تو وہ بھی لگا لیجیے۔ ورنہ ایک دن کاجل پنسل اور ایک دن لائنر لگا کر مختلف دکھائی دے سکتی ہیں۔
- ہونٹوں پر میچنگ گلوس لگائیں۔ پیچ اور پنک گلوس نیچرل اور بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ کسی بھی موقع پر اور کسی بھی طرح کے لباس کے ساتھ یہ گلوس استعمال کیے جاسکتے ہیں۔
- آخر میں بلش آن لگائیں۔ بلش آن کا شیڈ بھی جلد کی رنگت کے مطابق ہونا چاہیے۔ اسے لگانے کے لیے تھوڑی مہارت درکار ہے۔ بہت زیادہ بلش آن نہ لگائیں۔
- اب گھڑی بھی چیک کریں اور آئینہ بھی دیکھ لیں۔ یقیناً پانچ منٹ میں آپ کا میک اپ مکمل ہوچکا ہے۔ یہ میک اپ ہاؤس وائف، کالج اسٹوڈنٹس اور ورکنگ وومن کے لیے بہترین ہے۔ میک اپ کے لیے کاسمیٹکس واٹر پروف ہونی چاہیے۔
- اس کے بعد ہلکا پھلکا سا ہیئر اسٹائل بنائیں۔ آج کل بیک کومبنگ بالوں کا مقبول اسٹائل ہے۔ اس سے خوب صورت انداز میں بال بندھے بھی رہتے ہیں اور کام کے دوران ان سے الجھن بھی نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ پونی یا ہلکا پھلکا جوڑا بنالیں۔ اگلی طرف سے بال گھما کر رول کریں اور کانوں کے پیچھے ہیئر پن کے ذریعے باندھ لیں۔ یہ ہیئر اسٹائل بھی پسند کیا جاتا ہے۔ یہ سب تیاری کرنے کے بعد تسلی سے اپنا کام کرتی رہیں۔

خواتین میں کمپرومائز کرنے کی صلاحیت تقریباً ختم ہو چکی ہے

شفق: میری کوشش ہوتی ہے کہ کلائنٹ کو اس کے بجٹ کے مطابق ڈیل کروں۔ اگر کوئی افورڈ نہیں کرسکتا تو اسے اس کے بجٹ کے مطابق سروس مہیا کی جاتی ہے۔ اسٹوڈنٹس اور ریگولر کلائنٹس کے لیے رعایتی پیکجز ہیں۔

شیف انجیل: کالج گرلز کو کوئی بیوٹی ٹپ دینا چاہیں گی؟

شفق: آج کل لڑکیاں میک اپ پر تو توجہ دیتی ہیں لیکن اسکن پر نہیں۔ اسکن پر توجہ دینا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے اور کچھ نہیں تو روزانہ کلینزنگ ضرور کرلیں۔

شیف انجیل: ورکنگ وومن کے لیے 5 منٹ میک اپ ٹپ؟

شفق: مسکارا، لپ گلوس اور ہلکی سی بیس لگانا کافی ہے۔ سن بلاک کا استعمال ضرور کریں۔ پنک اور پیچ شیڈز استعمال کریں۔

شیف انجیل: ورکنگ وومن کے لیے کوئی پیغام؟

شفق: محنت اور لگن سے کام کریں۔ آج کل خواتین میں کمپرومائز کرنے کی صلاحیت تقریباً ختم ہوچکی ہے لیکن بہت سی باتوں پر کمپرومائز کرنا پڑتا ہے۔ فیلڈ میں آنے سے پہلے گھر کو مضبوط و مستحکم کریں تاکہ آپ کی بنیاد مضبوط ہو۔

ٹائم مینجمنٹ ٹپ

جدید ٹیکنالوجی اور Home Appliances کا استعمال کرتے ہوئے کم سے کم وقت میں کام سرانجام دیں۔ مثلاً کپڑے دھو کر سینٹر میں سکھاتے جائیں۔ کوکنگ کے لیے مائیکرو ویو اوون، گرل وغیرہ کا استعمال کریں۔ گرائنڈ اور بلینڈ کیے جانے والے اجزاء کے ہفتہ بھر کے لیے پیسٹ بنا کر رکھ لیں۔ کپڑے پریس کرنے سے پہلے واٹر اسپرے بوتل سے اسپرے کرلیں تاکہ جلد استری ہوجائیں۔ آفس جانے کے لیے تیاری میں کم سے کم وقت لیں۔ آسان ہیئر اسٹائل کا انتخاب کریں۔ لپ گلوس اور مسکارا لگائیں اور باقی میک اپ پارٹی یا کسی فنکشن کے لیے چھوڑ دیں۔

یہ یاد رکھیں کہ آپ انسان ہیں مشین نہیں۔ اتنا ہی کام کریں جتنا آسانی سے کرسکتی ہیں۔ اپنے لیے وقت نکالیں۔ جب تک آپ چست و تندرست ہیں تب تک ہی تمام کام بخوبی سرانجام دے سکتی ہیں۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ گھر کے کام گھر کے دیگر متعلقہ افراد میں بھی بانٹیں۔ چھوٹے موٹے کاموں میں بچوں کو بھی شریک رکھیں۔ اس سے کام کا بوجھ بٹ جائے گا۔

Kitchen cosmetics

خدیجہ اقبال

صاف شفاف اور سرخ و سفید رنگت کی خواہش تمام خواتین کو ہوتی ہے۔ یہ خواہش تہواروں اور فنکشنز کے مواقع پر اور بھی زور پکڑ لیتی ہے کیوں کہ پھیکی رنگت اور جلد کی خشکی کے مسائل آپ کے مزاج اور شخصیت کی تازگی اور شگفتگی پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ موجودہ دور میں چونکہ مصروفیت کی وجہ سے خواتین کا پارلر جانا اور فیشل، مساج کے لیے وقت نکالنا مشکل ہوتا ہے لہٰذا گھر میں ایسے ٹوٹکے استعمال کیے جاسکتے ہیں جن کے ذریعے آپ چہرے، ہاتھوں اور پاؤں کی جلد کا خیال رکھ سکتی ہیں۔ عرصہ دراز سے خوب صورتی کے حصول کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل اُبٹن کا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ آج بھی شادی بیاہ کے مواقع پر دلہن کو اُبٹن لگایا جاتا ہے تاکہ وہ شادی کے دن خوبصورت دکھائی دے۔ عید کے بعد چونکہ شادی بیاہ کی تاریخ بھی رکھی جاتی ہے، اس ضمن میں درج ذیل ماسک اور قدرتی اُبٹن آپ کی جلد کے لیے مفید ثابت ہوں گے۔ یہ اُبٹن بنانا خاصا آسان کام ہے۔ کچن میں دو سے تین اجزاء سے آپ کئی طرح کے اُبٹن اور ماسک تیار کرسکتی ہیں۔ جن سے آپ کی جلد پر حیرت انگیز اور خوش گوار اثرات مرتب ہوں گے۔

چاول سے تیار کردہ اُبٹن

آدھا کپ دودھ میں چار چائے کے چمچ چاول بھگوئیں۔ بیس منٹ بعد انہیں پیس لیں۔ اس آمیزے میں ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل مکس کرکے گردن اور چہرے پر لگائیں اور ہلکا ہلکا مساج کریں۔ اس سے جلد کی جھریاں اور سیاہ پن دور ہوجائے گا۔

مسور کی دال کا اُبٹن

آدھا کپ دودھ میں تین چائے کے چمچ مسور کی دال اور ایک بادام ڈال کر رات بھر بھگو دیں۔ صبح پیس کر چہرے، گردن اور ہاتھوں پر ملیں۔

جو کا اُبٹن

چار چائے کے چمچ جو کے آٹے میں لسی یا دودھ ملا کر گاڑھا آمیزہ بنائیں۔ چہرے، ہاتھوں اور گردن پر باقاعدگی سے لگائیں۔ اس سے جلد صاف ستھری اور نکھری محسوس ہوتی ہے۔

شہد اور بادام کا اُبٹن

چہرے کو نرم و ملائم اور خوبصورت بنانے کے لیے پانچ بادام ½ کپ دودھ میں بھگو کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح ان باداموں کے چھلکے اتار دیں۔ پھر پیس کر سفوف بنالیں۔ باداموں کے سفوف میں ایک چائے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ ملک پاؤڈر ملا کر ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ استعمال کریں۔

چنے کی دال کا اُبٹن

دو کھانے کے چمچ چنے کی دال اور دو کھانے کے چمچ مونگ کی دال آدھے گھنٹے تک پانی میں بھگونے کے بعد پیس لیں۔ اس آمیزے میں تھوڑی سی ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ بادام کا تیل مکس کرکے ہاتھوں اور چہرے پر لگانے سے رنگت میں نکھار پیدا ہوگا۔

بیسن کا اُبٹن

بیسن نہ صرف جلد کی حفاظت اور صفائی بلکہ اکنی کے مسائل کے لیے بھی ضروری ہے۔ بیسن کے اکثر استعمال سے جلد نائٹ ہوتی اور مردہ خلیات کا خاتمہ ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لیے اس میں دودھ، لیموں کا رس اور ہلدی مکس کرکے چہرے پر لگائیں۔ بیسن کا اُبٹن بنانے کے لیے دو چمچ بیسن میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس، دو چٹکی ہلدی اور پانچ چمچ دودھ شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں۔ پھر چہرے اور گردن پر لگا کر خشک ہونے کے بعد تازہ پانی سے دھولیں۔ اُبٹن کا استعمال ہفتے میں دو بار کریں۔ ماسک خشک ہونے پر رگڑ رگڑ کر نہ اتاریں بلکہ گیلے ہاتھوں سے ہلکا ہلکا مساج کرتے ہوئے اتاریں۔

سرسوں، گلاب کی پتیوں، نیم اور صندل وغیرہ کے اُبٹن سے بھی

> قدرتی اجزاء سے تیار کردہ اُبٹن اور فیس ماسک جلد کے بہترین دوست ہیں

چہرے کی جلد نکھر جاتی ہے۔

لگانے کا طریقہ

کسی بھی قسم کا اُبٹن لگانے سے پہلے چہرہ اچھی طرح سے صاف کریں۔ اولیو آئل یا مکھن سے چہرے کا مساج کریں اور بھاپ لیں تاکہ مسام اچھی طرح کھل جائیں۔ اس کے بعد اُبٹن لگائیں۔ اُبٹن لگانے کے بعد بات چیت نہ کریں اور کم از کم ایک گھنٹے بعد تک دھوپ میں نہ جائیں۔ اُبٹن اُتارنے کے بعد ٹھنڈے اور تازہ پانی سے چہرہ دھوئیں۔ اس کے لیے صابن استعمال نہ کریں۔ بہترین نتائج کے لیے ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ اُبٹن ضرور استعمال کریں۔

BLACK®
ROSE
Supreme
HAIR COLOR
with
Silicon Conditioner
also available in
different shades
1 BLACK
2 BROWN BLACK
3 DARK BROWN
4 MEDIUM BROWN
5 LIGHT BROWN
6 DARK MOHAGNY
BLONDE

Microwave Oven

پکانے میں سہولت، وقت کی بچت

مائیکرو ویو اوون کا شمار کچن کی تاریخ کی جدید ترین appliances میں ہوتا ہے۔ سائنسی دور کی ان appliances سے جہاں کھانا پکانا بہت سہل ہو گیا ہے وہیں وقت کی بچت بھی ہوتی ہے۔ خواتین جو پہلے کئی کئی گھنٹے کچن میں کھانا پکانے اور دوبارہ گرم کرنے میں لگی رہتی تھیں، اب مائیکرو ویو اوون کے ذریعے درجہ حرارت اور ٹائم سیٹ کر کے کھانا پکانے اور گرم کرنے کے ساتھ کوئی دوسرا کام بھی کر سکتی ہیں۔ یہ یاد رہے کہ مائیکرو ویو اوون بنیادی طور پر کھانا گرم کرنے، solw cooking اور semi-cooking کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

مائیکرو ویو انرجی کیا ہے؟

مائیکرو ویو اوون کی لہریں ہائی فریکوئنسی ریڈیو ویوز سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔ مائیکرو ویو اوون میں موجود میگنیٹرون بجلی کو مائیکرو ویوز میں تبدیل کر دیتا ہے۔ مائیکرو ویو اوون کا انرجی اسٹارٹ بٹن دباتے ہی یہ لہریں بننا شروع ہو جاتی ہیں جن سے حرارت پیدا ہوتی ہے جو کھانا پکانے کے لیے معاون ثابت ہوتی ہے۔

> خواتین اب مائیکرو ویو اوون کے ذریعے درجہ حرارت اور ٹائم سیٹ کر کے کھانا پکانے کے ساتھ کوئی دوسرا کام بھی کر سکتی ہیں

مائیکرو ویو اوون میں استعمال ہونے والے برتن

مائیکرو ویو اوون میں استعمال ہونے والے برتن اس کی انرجی جذب نہیں کرتے۔ بازار میں ایسے بے شمار برتن دستیاب ہیں جو مائیکرو ویو اوون کے لیے قابل استعمال ہوتے ہیں۔ مائیکرو ویو اوون میں استعمال ہونے والے برتن میں ایک گلاس پانی بھر کر ایک منٹ کے لیے اوون میں گرم کریں۔ اگر پانی کے ساتھ برتن بھی گرم ہو جائے تو یہ اوون کے لیے قابل استعمال نہیں۔ ایسے تمام برتنوں میں کوئی بھی چیز پکانے سے گریز کریں جن کے کناروں پر کوئی دھات موجود ہو۔ دھات کی چیزوں سے مائیکرو ویو انرجی منعکس ہوتی ہے۔

مائیکرو ویو اوون میں کھانا پکانے کے چند اصول

مائیکرو ویو اوون میں کھانا پکانے کا سب سے زیادہ فائدہ یہ ہے کہ اس میں انرجی ہر جگہ مساوی یعنی ایک جیسی تقسیم ہوتی ہے۔ اگر پکاتے وقت ڈش کو فوائل سے ڈھک دیا جائے تو یہ جلتی نہیں۔ غذا میں موجودگی سے گرمی ہر جگہ برابر تقسیم ہوتی ہے۔ تاہم خوراک کا سائز یا گوشت کے ٹکڑوں کی مقدار ڈش میں یکساں طور پر رکھی ہونی چاہیے۔

اگر پکائی جانے والی کوئی چیز کہیں سے کچی ہو تو پکے ہوئے حصوں

پر فوائل کی پٹیاں لگائی جا سکتی ہیں تاکہ آپ اسے کچھ دیر کے لیے اوون میں رکھ دیں تو جو حصہ پکا ہوا ہے وہ صحیح رہے اور نیم پکے ہوئے حصے مکمل طور پر پک جائیں۔

مائیکرو ویو اوون میں پکائی جانے والی اشیاء کو مائیکرو ویو ڈش کے ڈھکن، پلاسٹک ریپ، ویکس پیپر اور مائیکرو ویو پیپر سے ڈھکا جا سکتا ہے۔ پکاتے وقت چیزوں کو ڈھکنے سے خوراک کی نمی خوراک کے اندر ہی موجود رہتی ہے۔ پلاسٹک ریپ استعمال کرتے وقت خیال رکھیں کہ ایک کونے سے تھوڑی سی جگہ کھلی رہے تاکہ ہوا باہر نکل سکے۔ کھولتے وقت احتیاط سے کام لیں کیوں کہ اس میں بھاپ اکٹھی ہو جانے سے جلد کے جھلسنے کا خدشہ بھی ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ ویکس پیپر کھانا پکتے وقت اُڑنے والی چھینٹوں سے بچنے کے لیے استعمال ہوتا ہے جبکہ پیپر ٹاول اضافی نمی جذب کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

مائیکرو ویو میں پکاتے وقت کھانے کو پلٹتے رہیں۔ تاکہ خوراک دونوں طرف سے اچھی طرح پک جائے۔

پکانے کے دوران خوراک میں توانائی یکساں تقسیم کرنے کے لیے چمچ سے کھانے کو ہلاتے رہیں۔ جتنی دیر کے لیے کھانا گرم ہونے کے لیے رکھا جاتا ہے، اس وقت کا خیال رکھیں اور ضرورت سے زائد درجہ حرارت سیٹ نہ کریں۔

احتیاطی تدابیر

اوون میں کھانا پکاتے ہوئے تسلی کر لیں کہ اس کا دروازہ اچھی طرح سے بند ہے۔ کھلے دروازے کے ساتھ مائیکرو ویو اوون استعمال کرنے اور چلانے کی کوشش نہ کریں کیوں کہ اس سے مائیکرو ویو انرجی میں خطرناک دھماکا ہو سکتا ہے۔

- آگ لگنے، جلنے، شاک اور دوسرے خطرات سے بچنے کے لیے اوون کو خالی نہ چلائیں۔
- اوون کو بطور نعمت خانہ استعمال نہ کریں۔ اس میں کاغذ، کک بک یا برتن وغیرہ مت رکھیں۔
- اوون کی گلاس پلیٹ کو بھی اچھی طرح خشک رکھیں۔
- سیل لگی ہوئی بوتلوں یا جار کو اوون میں رکھنے سے پہلے ان کی سیل کھول دیں۔
- ری سائیکل کی ہوئی کاغذ کی مصنوعات کو اوون میں استعمال نہ کریں کیوں کہ ان میں موجود خاص اجزاء کھانا پکنے کے دوران آگ لگنے کا سبب بن سکتے ہیں۔
- تلنے والی کوئی بھی چیز اوون میں مت رکھیں کیوں کہ ڈیپ فرائی یا آئل گرم کرنے سے اوون کے آگ پکڑنے کا خطرہ رہتا ہے۔

SALMAN'S
Since 1950
Tomato Sauces
TASTY
Sauce
Tomato Ketchup
Chili Garlic Sauce
SALMAN'S
Since 1950
Tasty
Tomato
Sauce

شیف ذاکر Special

پیئر اینڈ پیچ ڈیلائٹ

اجزاء

ناشپاتی : 2 عدد
آڑو : 2 عدد
کالا نمک : ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچ
چینی : حسب ذائقہ
برف : حسب ضرورت (کچلی ہوئی)
پانی : دو گلاس

ترکیب

- ناشپاتی اور آڑو چھیل کر کاٹ لیں۔
- بلینڈر میں ناشپاتی، آڑو، کالا نمک، لیموں کا رس، پانی اور چینی ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- تیار ہونے پر ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

روسٹ میٹ سیلڈ

اجزاء

ٹماٹر : 1 عدد (لمبے سلائس کاٹ لیں)
ہری شملہ مرچ : 1 عدد (لمبے سلائس کاٹ لیں)
بیف اسٹیک : ½ کلو (سلائس)
چیز (چورا) : ¼ کپ
اولیو آئل : 3 کھانے کے چمچ
پائن نٹس : 2 کھانے کے چمچ
گرین لیوز : حسب ضرورت

ڈریسنگ کے لیے

اولیو آئل : 4 کھانے کے چمچ
بالسامک ونیگر : 3 کھانے کے چمچ
شہد : 1 کھانے کا چمچ
لہسن : 1 جوا (چوپ)
نمک : ⅛ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : ⅛ چائے کا چمچ

ترکیب

- ٹماٹر اور شملہ مرچ میں 1 کھانے کا چمچ اولیو آئل مکس کر کے پہلے سے 350°F پر گرم اوون میں اتنا بیک کریں کہ تقریباً خشک ہو جائیں۔
- پائن نٹس کو پین میں ذرا سی روسٹ کر لیں۔
- بقیہ آئل گرم کر کے اس میں بیف فرائی کریں۔
- ڈریسنگ کے تمام اجزا مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں گرین لیوز بچھائیں۔
- اوپر فرائیڈ بیف، پائن نٹس، ڈریسنگ، چیز اور بیک کی ہوئی سبزیاں رکھ کر فوراً سرو کریں۔

ایشین بیف اسکیورز

اجزاء

بیف	: 1 کلو (1 انچ کے ٹکڑے)
شہد	: ½ کپ
براؤن شوگر	: ½ کپ
سویا سوس	: ½ کپ
تھائی ریڈ کری پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 3 کھانے کے چمچ
ویجی ٹیبل آئل	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (کیوبز)
پائن ایپل (کیوبز)	: 1 کپ
چائنیز نوڈلز	: 1 پیکٹ (ابال لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
ووڈن اسکیورز	: حسب ضرورت (پانی میں بھگو دیں)

ترکیب

- بیف پر نمک اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ایک باؤل میں شہد، براؤن شوگر، سویا سوس، 2 کھانے کے چمچ سرکہ، کری پیسٹ اور آئل اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اسکیورز پر بیف کیوبز، پیاز اور پائن ایپل چڑھائیں۔
- برش کی مدد سے سوس ان پر لگائیں اور گرل کر لیں۔
- نوڈلز میں باقی سرکہ مکس کر کے سرونگ ڈش میں ڈالیں۔
- اوپر تیار اسکیورز رکھیں۔
- ہرے دھنیے سے گارنشنگ کر کے گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

لیمب ربِ وِد منٹ چٹنی

اجزاء

لیمب ریب	: 6-8 عدد
مکھن	: فرائنگ کے لیے (پگھلا ہوا)

میری نیشن کے لیے

تندوری مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
زیرہ (سالم)	: ½ کھانے کا چمچ
بادام (پسے ہوئے)	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: ½ کپ
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
لیموں کا رس	: ¼ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

منٹ چٹنی کے لیے

پودینہ	: ½ گٹھی (کاٹ لیں)
ہری مرچ	: 4-5 عدد
نمک	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
دہی	: 1 کپ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب گوشت مکس کر کے 2-1 گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر مکھن سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- چٹنی کے لیے دہی اور لیموں کے رس کے علاوہ تمام اجزاء کوٹ لیں۔
- دہی اور لیموں اچھی طرح بھینٹ کر اس میں چٹنی مکس کر دیں۔
- سرونگ ٹرے میں فرائیڈ ریبز رکھیں۔
- اوپر چٹنی ڈال کر پودینے سے سجا کر سرو کریں۔

شیف ذاکر Special

ملتانی مٹن بریانی

اجزاء

مٹن	:	1 کلو
گارڈ رائس	:	3 پاؤ (آدھا گلا کر ابال لیں)
دہی	:	1 پاؤ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
زردہ رنگ	:	چٹکی بھر (تھوڑے سے دودھ میں گھول لیں)
آلو	:	2 عدد (کاٹ لیں)
تیز پات	:	2 عدد
شملہ مرچ	:	2 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	:	3 عدد (چوپ)
ٹماٹر	:	3 عدد (چوپ)
انڈا	:	1 عدد (ابال کر کاٹ لیں)
فرائیڈ پیاز	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز ہلکا فرائی کریں پھر لہسن اور ادرک پیسٹ شامل کر کے بھونیں۔
- اب مٹن، ٹماٹر، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر بھونیں۔
- پھر پانی شامل کر کے اتنا پکائیں کہ مٹن گل جائے۔
- اب دہی، شملہ مرچ اور آلو ڈال کر بھونیں۔
- جب آلو گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- پین میں **گارڈ رائس** چاولوں کی تہہ لگا کر مٹن مصالحہ بچھائیں اور اس پر انڈے کی تہہ لگا کر یہی ترتیب دہرائیں۔
- آخر میں فرائیڈ پیاز اور زردہ رنگ چھڑک کر دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر **گارڈ رائس** گرم گرم سرو کریں۔

شیف ذاکر

چیزی بیف برگر

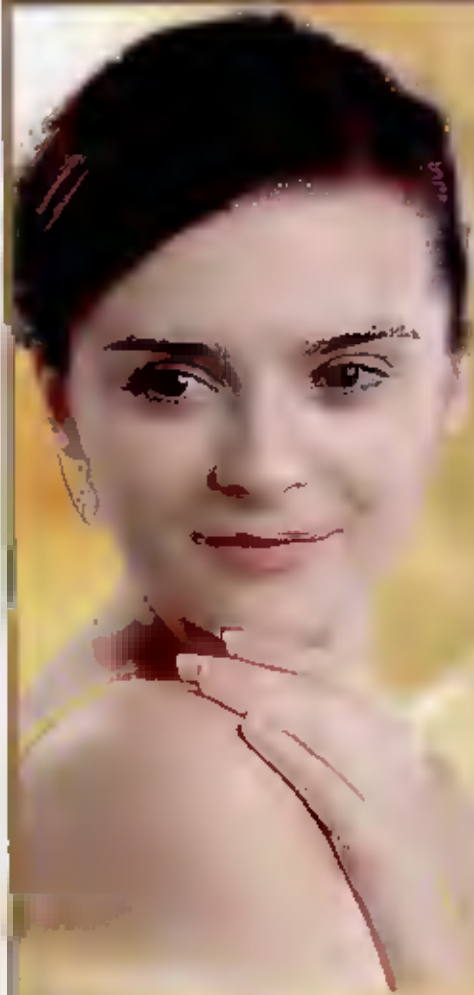
اجزاء

برگر بن	:	2 عدد
گاجر	:	1 عدد (جولین)
چیز سلائس	:	2 عدد
ٹماٹر	:	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)
پیاز (گول)	:	4-5 عدد
مکھن	:	1 کھانے کا چمچ
مایونیز	:	2 کھانے کے چمچ
گرین لیوز	:	حسب ضرورت

بیف پیٹی کے لیے

بیف	:	1 کپ
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
انڈا (پھینٹا ہوا)	:	1 عدد
نمک	:	حسب ذائقہ
مکھن	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- بیف پیٹی کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کرکے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پیٹی بنا کر مکھن میں شیلو فرائی کرلیں۔
- برگر بن پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کرلیں۔ پھر ان پر مایونیز پھیلا دیں۔
- ایک حصے پر گرین لیوز بچھا کر اوپر بوٹلین گاجر ڈالیں۔
- پھر بیف پیٹی رکھ کر چیز سلائس رکھیں۔
- پیاز اور ٹماٹر رکھ کر دوسرا حصہ اوپر رکھ دیں۔
- دوسرا برگر بھی اسی طرح تیار کرلیں۔
- سرو کرنے سے پہلے مائیکروویو اوون میں 1 منٹ کے لیے گرم کرلیں۔
- فرائز اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

Whitening Series

Anti-Freckle Kit

Whitening & Repairing Cream

Day & Night protection

اجزاء

بیف	: 1 کلو
املی پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1 چائے کا چمچ
لہسن زیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
چیری ٹماٹو	: 6 عدد
پیاز	: 2 عدد (کٹی ہوئی)
یخنی / بیف اسٹاک	: 6 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

- بیف پر آدھا گرم مصالحہ پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بیف اچھی طرح بھون لیں پھر یخنی ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- دوسرے پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- پھر ادرک پیسٹ شامل کریں۔
- چیری ٹماٹو ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- براؤن شوگر، ہلدی، نمک، لہسن زیسٹ، سرکہ، املی پیسٹ اور سرخ مرچ شامل کر کے اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آ جائے۔
- اب اس میں یخنی سمیت بیف ڈال کر پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو گرم مصالحہ پاؤڈر مکس کر کے چولہے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

RED FAMILY

CARBONATED DRINKS

WWW.PAKSOCIETY.COM
Cook within your Budget

شیف شازیہ Special

ڈیٹ اینڈ آلمنڈ سموودی

اجزاء

کیلا	1 عدد (کٹا ہوا)
کھجور	3-4 عدد
بادام	9-10 عدد
دودھ	2 کپ
آئس کیوبز	1 کپ
شہد	2 کھانے کے چمچ
کریم	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- کھجور سے گٹھلی نکال لیں۔
- بادام بھگو کر چھیل لیں۔
- برف کے علاوہ تمام اجزاء بلینڈ کرلیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- بادام اور کھجور سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

ٹرکش لیمب وِد ایگ پلانٹ

اجزاء

بینگن	1 عدد (گول سلائس)	آٹا	1 چائے کا چمچ
پیاز	1 عدد (سلائس کاٹ لیں)	اوریگانو	1 چائے کا چمچ
لہسن (جوے)	2-3 عدد (سلائس کاٹ لیں)	کٹی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
مشروم	6-7 عدد (سلائس کاٹ لیں)	نمک	حسب ذائقہ
نمک	1 کھانے کا چمچ		
اولیو آئل	1 کھانے کا چمچ		
ٹماٹو سوس	3 کھانے کے چمچ		
گرم پانی	1 کپ		
سن فلاور آئل	½ کپ		
مٹن قیمہ	1 پاؤ		

ٹاپنگ کے لیے

ٹماٹر	1-2 عدد (چوپ)
بریڈ کرمبز	3-4 کھانے کے چمچ
چیز (کش کی ہوئی)	½ کپ
پودینہ	چند پتے

ترکیب

- بینگن کے سلائسز پر نمک چھڑکیں اور 20 منٹ کے لیے پڑے رہنے دیں۔
- پھر کھلے پانی میں دھو کر نچوڑیں اور خشک کرلیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے دونوں طرف سے رنگ تبدیل ہونے تک بینگن فرائی کر کے نکال لیں۔
- قیمے کو اس کے اپنے ہی پانی میں تھوڑی دیر پکنے دیں۔
- خشک ہونے پر گرم پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گل جانے تک پکائیں۔
- پیاز اور اولیو آئل ڈال کر مزید 6-7 منٹ پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر تقریباً 10 منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- سرونگ ڈش میں بینگن کے سلائسز پھیلائیں اور اوپر تیار قیمہ مصالحہ ڈال دیں۔
- اب ٹاپنگ کے اجزاء میں سے پہلے ٹماٹر ڈالیں۔
- بریڈ کرمبز اور چیز چھڑک کر پہلے سے 190°C پر 15-20 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پودینہ چھڑک کر فریش سرو کریں۔

شیف شازیہ

اجزاء

- چنے : 300 گرام (رات بھر بھگو کر رکھیں)
- پیاز : 1 عدد (چوپ)
- پیاز : 1 عدد (لچھے)
- ٹماٹر : 2 عدد (لچھے)
- پیٹا بریڈ : 2 عدد
- اچاری مرچ : 3 عدد (چوپ)
- سلاد پتہ : چند عدد
- ادرک لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
- نمک : 1 چائے کا چمچ
- ہری مرچ (چوپ) : 1 چائے کا چمچ
- زیرہ : 1 چائے کا چمچ
- مایونیز : 4 کھانے کے چمچ
- آٹا : 4 کھانے کے چمچ
- سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
- حمس (تیار) : 4 کھانے کے چمچ
- آئل : حسب ضرورت

فلافل برگر ود حمس

ترکیب

- پیٹا بریڈ کو درمیان سے کاٹ لیں۔
- حمس، مایونیز اور اچاری مرچ مکس کر لیں۔ یہ پیسٹ پیٹا بریڈ میں پھیلا دیں۔
- چنوں کا پانی نکال کر فوڈ پروسیسر میں پروسیس کر لیں۔
- ٹماٹر، پیاز کے ٹکڑے اور سلاد پتے کے علاوہ تمام اجزا مکس کر کے مزید پروسیس کریں اور ٹکیاں بنا کر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- اب فلافل پیٹا بریڈ میں ڈال کر پیاز اور ٹماٹر کے ٹکڑے رکھیں۔
- سرونگ ڈش میں سلاد پتہ بچھا کر فلافل برگر اور فلافل پیٹیز رکھیں۔
- فوراً سرو کریں۔

Water Proof Volume Mascara
(RM 002)
Perfect Coverage
Mineral Foundation
Available In 05 Different Shades
Compact Face
Powder (6 Color)
Available In 06 Different Shades
Mineral Foundation Stick
Mineral foundation stick is flawless, ultra light, fresh & comfortable in texture. You can apply it directly on your skin and it won't fade all day
Available In 06 Different Shades
Neon Nail Polish
Available In
13 Different Colors
Rivaj
UK
Color Fusion Lip Stick
Fusion lipstick are rich colored. It has an amplified finish, so it is premier and more opaque but still has a shine.
Available In 32
Different Colors
Cleansing Milk
Rivaj advance whitening make-up remover cleansing milk have delicate milky texture. It gently wipes off make up from face and eyes leaving soothing and softening skin.
Color Fusion Nail Polish 14 Ml
Available In
60 Different Colors
RIVAJ COSMETICS
" Simply Gorgeous"
Brings You Complete Range Of Color Cosmetics, Toiletries and Accessories.
International Brand On Local Price.
Olive Mask
Face Wash
Facial Capsules
Apricot Facial
Scrub
Fruit Polisher
Acne Dead Sea Mineral Mask
Botanical Whitening Mask

شیف شازیہ Special

گرلڈ چکن وِد مینگو سالسہ

اجزاء

بون لیس چکن بریسٹ : 1 عدد

میری نیشن کے لیے

ادرک لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	1 چائے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	1 چائے کا چمچ
آئل	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	1 کھانے کا چمچ
سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

مینگو سالسہ کے لیے

آم	1 عدد (چوپ کر لیں)
ہری مرچ	1 عدد (چوپ)
پیاز (چوپ)	1 کھانے کا چمچ
لیموں	1 عدد (رس نکال لیں)
ہرا دھنیا (چوپ)	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر 4-3 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر دونوں طرف سے 5-4 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں گرلڈ چکن رکھ کر اوپر سالسہ ڈال کر پیش کریں۔

شیف شازیہ Special

کباب رول وِد گارلک ڈِپ

اجزاء

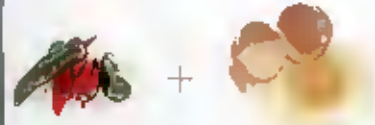
قیمہ	:	½ کلو
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
انڈا	:	1 عدد (پھینٹ لیں)
اسکیورز	:	6 عدد (پانی میں بھگو دیں)
ہری مرچ (چوپ)	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	:	2 کھانے کے چمچ
پیپریکا پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپ)	:	1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
میدہ	:	1 کپ
بریڈ کرمبز	:	1 کپ + 2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

گارلک ڈِپ کے لیے

مایونیز	:	½ کپ
ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	:	1 کھانے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- قیمے میں دو کھانے کے چمچ بریڈ کرمبز اور باقی تمام اجزاء مکس کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسکیورز پر ایڈجسٹ کر لیں۔
- ایک پلیٹ میں میدہ اور دوسری میں کرمبز ڈالیں۔
- کبابوں کو پہلے میدے میں رول کریں۔ پھر انڈے میں ڈِپ کریں۔
- پھر کرمبز لگا کر ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گارلک ڈِپ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں کباب نکال لیں۔ ڈِپ کے ساتھ سرو کریں۔

عید الاضحیٰ المبارک

ینگز مایو ڈِپ سوس سے... عید بنائیں ذائقے دار

ینگز مایو چپ سوس

Young's Mayo Chup Sauce

اجزاء:

ینگز مایونیز	1: کپ
کیچپ	: آدھا کپ
Hot Sauce	2: چمچ
دکنی مرچ (پسی ہوئی)	: چوتھائی چائے کا چمچ

ترکیب:

تمام اجزاء کو ینگز مایونیز میں اچھی طرح مکس کرلیں۔ لیجئے مایو چپ سوس تیار ہے
ینگز مایو چپ سوس کو تمام فرائیڈ آئٹمز مثلاً پکوڑے، سموسے، رول اور باربی کیو کے ساتھ کھائیں۔

ینگز مایو تھاؤزینڈ آئی لینڈ سوس

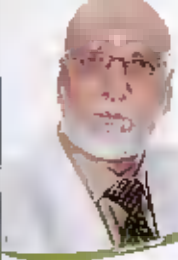
Young's Mayo Thousand Island Sauce

اجزاء:

ینگز مایونیز	1: کپ
شملہ مرچ	: آدھی (باریک چاپ کرلیں)
گاجر	: آدھی (باریک چاپ کرلیں)
سفید مرچ (پاؤڈر)	: آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	2: کھانے کے چمچ
سرکہ	2: کھانے کے چمچ
چینی	1: کھانے کا چمچ
پانی	2: کھانے کے چمچ

ترکیب:

ایک باؤل میں ینگز مایونیز کے ساتھ گاجر، شملہ مرچ، ٹماٹو کیچپ، سرکہ، چینی، سفید مرچ (پاؤڈر) اور پانی شامل کر کے اچھی طرح مکس کرلیں۔ لیجئے مزیدار "تھاؤزینڈ آئی لینڈ سوس" تیار ہے۔ ینگز مایونیز سے بنے تھاؤزینڈ آئی لینڈ سوس کو تمام فرائیڈ اور باربی کیو ڈشز کے ساتھ کھائیں اور عید کا لطف دوبالا کریں۔

برسوں کا رشتہ سب سے سچا!

YoungsFood

Special حکیم عبدالغفار آغا

بیف مکھنی

اجزاء

بیف	:	500 گرام (بون لیس)
مکھن	:	½ کپ
بیف اسٹاک	:	¾ کپ
کھٹی کریم	:	¼ کپ
پیاز (بڑی)	:	1 عدد (چوپ)
مشروم	:	250 گرام (سلائس کٹی ہوئی)
ٹماٹو پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	:	1 چائے کا چمچ
نوڈلز / پاستا	:	سرونگ کے لیے

ترکیب

- نان اسٹک پین میں آدھا مکھن گرم کر کے بیف فرائی کریں۔
- دوسرے پین میں مکھن گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- مشروم ڈال کر نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- بیف اسٹاک اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔
- اب کریم میں کارن فلور مکس کر کے شامل کریں۔
- پھر بیف بھی شامل کر دیں اور 4-3 منٹ درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- نوڈلز / پاستا کے ساتھ سرو کریں۔

گرلڈ چوپس وِد ویجی ٹیبلز

اجزاء

چانپ (لیمب)	:	1 کلو
لہسن پیسٹ	:	½ کھانے کا چمچ
پودینہ (کٹا ہوا)	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	1 کھانے کا چمچ
لیمن زیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
تندوری مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	:	2 کھانے کے چمچ
ادرک پیسٹ	:	½ کھانے کا چمچ
شہد	:	½ کھانے کا چمچ
پسی کالی مرچ	:	2 چائے کے چمچ
آلو	:	2 عدد (مکعب ابال کر کاٹ لیں)
مٹر	:	1 کپ (ابال لیں)
مکھن	:	حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- تھوڑا سا مکھن گرم کر کے اس میں آلو اور مٹر فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے اتار لیں۔
- چانپوں کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- پھر چانپوں پر لگا کر 3-2 گھنٹے کے لیے پڑی رہنے دیں۔
- پہلے سے گرم گرل پین میں اچھی طرح سے گرل کریں۔
- اس دوران مکھن سے برش کرتے جائیں۔
- سرونگ ٹرے میں فرائیڈ آلو اور مٹر ڈالیں۔
- اوپر چانپیں رکھ کر سرو کریں۔

Special حکیم عبدالغفار آغا

سیخ کباب

اجزاء

قیمہ (بیف)	: 500 گرام
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
ہری مرچ	: 2-3 عدد (چوپ)
زیرہ پاؤڈر (روسٹڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
ہرا دھنیا (چوپ)	: ¼ کپ
لیمن زیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
ویجیٹیبل آئل	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- ہاتھوں کی مدد سے قیمے میں روسٹڈ زیرے کے علاوہ تمام اجزا اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اب اس مکسچر کو 2-3 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر بمبل اسکیورز پر چڑھالیں۔
- پہلے سے گرم کی ہوئی گرل میں کباب اچھی طرح گرل کرلیں۔
- کباب تیار ہونے میں 7-8 منٹ درکار ہوں گے۔
- تیار ہونے پر روسٹڈ زیرہ پاؤڈر چھڑک کر سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

Special
عید الاضحیٰ

بیف رین ڈینگ

اجزاء

بون لیس بیف (کیوبز)	: 1 کلو
فریش سرخ مرچ	: 3 عدد (چوپ)
پیاز	: 2 عدد (چوپ)
لہسن	: 2 جوے (چوپ)
ادرک (چوپ)	: 2 چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
کوکونٹ ملک	: 1 کپ
دارچینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
درجہ اول آئل	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پیاز، سرخ مرچ، ادرک اور لہسن گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- گرم درجہ اول آئل میں یہ پیسٹ ہلکا فرائی کریں۔
- پھر اس میں دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، ہلدی اور نمک مکس کر دیں۔
- اب بیف، کوکونٹ ملک، دارچینی اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔
- بیف گل اور گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

Special حکیم عبدالغفار آغا

اسکندری کباب

ترکی کے شہر برسا (Bursa) کے مشہور و مقبول کباب

اجزاء

بیف قیمہ	:	1 کلو
ٹماٹو پیسٹ	:	1 کپ
لیموں کا رس	:	¼ کپ
دہی	:	½ کپ
کٹی سرخ مرچ	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
خشخاش	:	2 کھانے کے چمچ
پیاز	:	1 عدد (چوپ)
ہری مرچ	:	3-4 عدد (چوپ)
نمک	:	حسب ذائقہ
اولیو آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔ پھر پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔ ٹماٹو پیسٹ ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔
- اب ان کے سمیت تمام اجزاء بیف میں شامل کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر نکال کر سیخ اسکیورز پر چڑھا لیں۔
- باربی کیو گرل گرم کر کے اس میں اسکیورز رکھیں۔
- گرل کرتے ہوئے سائیڈ تبدیل کرتے جائیں۔
- تیار ہو جائیں تو اسکیورز سے نکال لیں۔
- پین میں اولیو آئل گرم کر کے اس میں کباب ہلکے فرائی کر لیں۔
- سلاد اور سوس کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

پائے کری

اجزاء

اُبالنے کے لیے

پائے (بیف)	: 12 عدد
پانی	: 4 لیٹر
آئل	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
تیز پات	: 1 عدد
پیاز	: 1 عدد (چوپ)

مصالحے کے لیے

پیاز	: 2 عدد (چوپ)
دار چینی	: 1 انچ کا ٹکڑا
بڑی مرچ	: 2-3 عدد
الائچی	: 3 عدد
لونگ	: 3 عدد
ٹماٹر	: 3 عدد (بلینڈ کر لیں)
ہرا دھنیا (چوپ)	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 4 کھانے کے چمچ
دہی	: 1 کپ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1-2 چائے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- پائے اُبالنے کے لیے تمام اجزاء پانی میں شامل کر کے پریشر ککر میں درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- تقریباً 40-45 منٹ کے لیے پکنے دیں تاکہ پائے اچھی طرح گل جائیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر پیاز براؤن ہوجانے تک فرائی کریں۔
- ٹماٹر اور باقی تمام اجزاء ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل چھوڑنے لگے۔
- پریشر ککر کھول کر تیز آنچ پر 4-5 منٹ کے لیے پائے بھونیں۔
- پھر تیار مصالحے میں ڈال کر 7-10 منٹ پکائیں
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے اور مرچوں سے سجا کر سرو کریں۔

Dips & Sauces

اجزاء

مایونیز	: 2 کھانے کے چمچ
پانی	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: 1 کپ
ہری پیاز	: ½ عدد (کٹی ہوئی)
اولیو آئل	: 1 چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	: ½ چائے کا چمچ
پودینہ (سوکھا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ
زیرہ (پسا ہوا)	: ¼ چائے کا چمچ
نمک	: ½ چائے کا چمچ

- دہی، مایو اور پانی اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- فریج میں ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

منٹ سوس

اجزاء

ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (پتے)
پودینہ	: ½ گٹھی (پتے)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (پوری)
لہسن	: 2-3 جوے
زیرہ	: ½ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
املی پلپ	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

- تمام اجزاء اکٹھے گرائنڈ کر لیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فریش سرو کریں۔

مینگو اینڈ ایپری کاٹ سوس

اجزاء

خشک خوبانی	: 5 عدد
آم	: 1 عدد
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 5 عدد
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ)	: 2 چائے کے چمچ
شہد	: 2 چائے کے چمچ
زیرہ (ثابت)	: ½ چائے کا چمچ
ادرک (کٹا ہوا)	: ½ چائے کا چمچ
لونگ (ثابت)	: ¼ چائے کا چمچ
آئل	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- خوبانی کو نیم گرم پانی میں تھوڑی دیر بھگنے رکھیں۔
- آم چھیل کر چوپ کریں اور گٹھلی نکال دیں۔
- پین میں آئل گرم کرکے ادرک ہلکا سا فرائی کر لیں۔
- اب آم اور خوبانی ڈال کر نرم ہوجانے تک پکائیں۔
- پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر سوس گاڑھی ہونے تک پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے مکس کرتے جائیں۔
- تیار ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔
- چاہیں تو بلینڈ کرلیں یا یوں ہی سرو کریں۔

پیچ ڈِپ

اجزاء

آڑو	: 300 گرام
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: ½ چائے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- گٹھلی نکال کر آڑو چوپ کرلیں۔
- سوس پین میں آئل گرم کرکے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کرلیں۔
- اب آڑو ڈال کر پکائیں۔
- لیموں کا رس، سفید مرچ پاؤڈر، نمک اور چینی مکس کرکے چمچ سے مکس کرتے ہوئے پکائیں۔
- ½ کپ پانی ڈال کر آڑو نرم ہوجانے تک پکائیں۔ پھر اتار کر ٹھنڈا کرکے بلینڈ کرلیں۔
- پین میں منتقل کرکے سویا سوس اور ریڈ چلی فلیکس ڈال کر مزید 2-3 منٹ پکائیں۔

Nadia Hussain

باکمال، باصلاحیت اور مسحور کن شخصیت کی مالک نادیہ حسین کا شمار پاکستان فیشن انڈسٹری کی ٹاپ ماڈلز میں ہوتا ہے۔ نادیہ نہ صرف کامیاب ماڈل بلکہ ایکٹریس، ہوسٹ، ڈائریکٹر، میک اپ آرٹسٹ اور ڈینٹسٹ بھی ہیں۔ ان کے بغیر فیشن انڈسٹری کا تصور کچھ ادھورا سا معلوم ہوتا ہے۔ نادیہ کی شہرت نے اس تصور کی بھی نفی کی کہ شادی شدہ خواتین فیشن انڈسٹری میں کامیاب نہیں ہو سکتیں۔ پرکشش مسکراہٹ اور سرو قامت کے ساتھ نادیہ کیمرے کے پیچھے بھی اپنی شگفتہ شخصیت کی بدولت مشہور و معروف ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

بشکریہ: عائشہ سلیم

شیف اسپیشل: اپنی ابتدائی زندگی کے بارے کچھ بتائیں؟

نادیہ حسین: میری پیدائش لندن کی ہے۔ اسکولنگ بیکن ہاؤس اسکول سسٹم سے کی۔ فاطمہ جناح ڈینٹل کالج سے ڈینٹسٹ بنی۔

شیف اسپیشل: لوگ آپ کو ڈینٹسٹ کے بجائے ماڈل کے طور پر جانتے ہیں۔

نادیہ حسین: (مسکراتے ہوئے) جی ہاں۔ میں نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ ماڈل بنوں گی۔ اگر میں ڈینٹسٹ نہ ہوتی تو سائنس یا کسی اور تاریخ سے وابستہ ہوتی۔

شیف اسپیشل: ماڈلنگ میں آپ کی کون سی خوبی بہت کام آئی؟

نادیہ حسین: میرا اور از قد جو کہ 5.10 ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کی پیدائش لندن کی ہے۔ پاکستان میں رہنا زیادہ پسند ہے یا وہاں؟

نادیہ حسین: مجھے یورپ میں رہنا زیادہ اچھا لگتا ہے۔ پاکستان سے بہت کچھ ملا اس لیے پاکستان سب سے پہلے ہے۔

شیف اسپیشل: شوبز جوائن کرنے پر فیملی کا ریسپونس کیسا تھا؟

نادیہ حسین: میرے والدین اور شوہر نے ہمیشہ میری حوصلہ افزائی کی۔ میں اپنی والدہ کی بہت زیادہ احسان مند ہوں۔ ماں باپ کا رشتہ ایسا ہے جس پر آپ سب سے زیادہ بھروسا کر سکتے ہیں۔

شیف اسپیشل: آپ کے شوہر آپ کے ساتھ تعاون کرتے ہیں؟

نادیہ حسین: بہت زیادہ۔ کیریئر کے آغاز میں ہی میری شادی ہو گئی تھی۔ میرا شمار ان چند ماڈلز میں ہوتا ہے جو شادی کے بعد بھی کامیاب ہیں۔ میں نے ثابت کیا کہ شادی شدہ ماڈلز بھی کامیاب ہو سکتی ہیں۔

شیف اسپیشل: عام طور پر ماڈلز شادی سے خوفزدہ رہتی ہیں۔

نادیہ حسین: میرے معاملے میں ایسی کوئی بات نہیں۔ میں نے شوبز جوائن کرنے کے ابتدائی سالوں میں ہی شادی کر لی تھی۔ شادی شدہ زندگی کو کبھی پوشیدہ نہیں رکھا۔ میرے تین بچے بھی ہیں۔

شیف اسپیشل: گھر اور کام کو ساتھ ساتھ چلانا مشکل نہیں لگتا؟

نادیہ حسین: جیسے جیسے مصروفیات بڑھ رہی ہیں تو کچھ مشکلات بھی پیش آ رہی ہیں۔ کوشش ہوتی

"میں نے ثابت کیا کہ شادی شدہ ماڈلز بھی کامیاب ہو سکتی ہیں"

White Rose®
Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts
جلد اتنی سوفٹ جیسے... وائٹ روز!
White Rose
Cream
Hair Removal
White Rose
Hair Removal
White Rose
Lotion
Hair Removal

ہے کہ دونوں کو مناسب وقت ملے۔

شیف اسپیشل: آج کل آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟

نادیہ حسین: شوٹس کے علاوہ میں ڈریس ڈیزائننگ پر کام کر رہی ہوں۔ اپنا سیلون اور ڈینٹل کلینک بھی چلا رہی ہوں۔ سیلون کو زیادہ وقت دینا پڑتا ہے۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

نادیہ حسین: اچھی لگتی ہے۔ اس بات کو انجوائے کرتی ہوں کہ میں ایک سلیبرٹی ہوں۔ یہ ہمارے فینز ہوتے ہیں جن کی بدولت ہم اسٹارز بنتے ہیں۔ لوگ آپ کو سراہیں، آپ کو آئیڈیلائز کریں تو اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: پاکستان فیشن انڈسٹری کی ترقی سے مطمئن ہیں؟

نادیہ حسین: ہماری فیشن انڈسٹری کافی تیزی سے ترقی کی راہ پر گامزن ہے۔ پہلے لوگ یہ فیلڈ جوائن کرنے سے کتراتے تھے۔ اب تعلیم یافتہ لوگ اس کا حصہ بن رہے ہیں۔ یہی اس کی اصل کامیابی ہے۔

شیف اسپیشل: فیشن کو کس نظر سے دیکھتی ہیں؟

نادیہ حسین: فیشن وقت کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے۔ فیشن وقت کی ضرورت تو ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ ہر جگہ آپ فیشن کو فالو نہیں کر سکتے۔ پاکستان میں فیشن کے ساتھ ساتھ یہاں کے روایتی پہناوے بھی مقبول ہیں۔

> پہلے لوگ یہ فیلڈ جوائن کرنے سے کتراتے تھے۔ اب تعلیم یافتہ لوگ اس کا حصہ بن رہے ہیں

شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک "خوشی" کیا ہے؟

نادیہ حسین: آج کل کے دور میں آپ کی سب ضروریات پوری ہو جائیں، یہی خوشی ہے۔

شیف اسپیشل: دن کا آغاز کیسے کرتی ہیں؟

نادیہ حسین: صبح بچوں کو تیار کر کے سکول بھیجنا ہوتا ہے، اسی سے آغاز ہوتا ہے۔

شیف اسپیشل: ڈریسنگ میں کن باتوں کا خیال رکھتی ہیں؟

نادیہ حسین: موقع محل کے مطابق ڈریسنگ کرتی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کے دل کے نزدیک کون لوگ ہیں؟

نادیہ حسین: میرے شوہر جو میرے بہترین دوست بھی ہیں، میرے دل کے بہت قریب ہیں۔ میری فیملی اور کچھ اچھے دوست میری زندگی کا اثاثہ ہیں۔

شیف اسپیشل: موویز دیکھتی ہیں؟

نادیہ حسین: انگلش موویز شوق سے دیکھتی ہوں۔ Sound of Music پسندیدہ فلم ہے۔

شیف اسپیشل: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

نادیہ حسین: سب خواہشات پوری ہوئیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ جو چاہا، وہ پالیا۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار؟

نادیہ حسین: جدی (Capricorn)۔ تاریخ پیدائش 11 جنوری ہے۔

شیف اسپیشل: کوکنگ کرتی ہیں؟

نادیہ حسین: نہیں۔ کوکنگ کا شوق نہیں ہے۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ کھانا؟

نادیہ حسین: جو کھانے کو دل کرے، کھالیتی ہوں۔ زیادہ نہیں کھاتی کیوں کہ فٹنس کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ ڈیزائنر؟

نادیہ حسین: ہمارے ڈیزائنرز اچھا کام کر رہے ہیں۔ ہر ڈیزائنر اپنی کسی نہ کسی خوبی کی وجہ سے پسند ہے۔

شیف اسپیشل: کیا مڈل کلاس کی خواتین آپ کے سیلون کے پیکجز افورڈ کر سکتی ہیں؟

نادیہ حسین: جی بالکل! ہمارے پیکجز بہت مناسب ہیں۔ میں تمام خواتین سے کہوں گی کہ وہ ایک بار یہاں

ضرور تشریف لائیں۔

شیف اسپیشل: نئی ماڈلز کے بارے آپ کا کیا خیال ہے؟

نادیہ حسین: بہت سی نئی ماڈلز اچھا کام کر رہی ہیں۔ ان کی آسانی کے لیے ہم لوگ Exibitions بھی منعقد کرواتے رہتے ہیں، جس سے انھیں آگے بڑھنے کا موقع ملتا ہے۔

شیف اسپیشل: قارئین کو کوئی پیغام دینا چاہیں گی؟

نادیہ حسین: آپس میں پیار محبت سے رہیں۔ پاکستان کا نام روشن کریں۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اپنے مقاصد کا تعین کریں اور ان کے حصول کے لیے کوشش بھی کریں۔

برج میزان
Libra

24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کسی مقناطیس کی طرح کامیابیوں کو اپنی جانب کھینچ لیں گے

شخصیات

سر سید احمد خان، مولانا مودودی، اعتزاز احسن، آسکر وائلڈ، لتا منگیشکر، امیتابھ بچن، ہیما مالنی، ریکھا، ریما خان۔

خصوصیات

برج میزان ساتواں برج ہے۔ یہ ایک دلچسپ، باشعور اور ممتاز برج ہے جسے زہرہ اور ساتویں گھر کے معاملات سے منسوب کیا جاتا ہے۔

میزان افراد کی شخصیت بہت پرکشش اور منفرد ہوتی ہے۔ یہ دلوں کے ساتھ ساتھ ذہنوں پر بھی حکمرانی کرتے ہیں اور اس کے لیے وہ طاقت کا مظاہرہ نہیں کرتے بلکہ فقط اپنی مسکراہٹ سے کام لیتے ہیں۔ یہ دوسروں کی زندگی میں انقلاب لانے کا سبب بنتے ہیں۔ جنگ سے نفرت اور امن سے محبت کے باعث آپ انہیں پیار، امن، دوستی اور محبت کا سفیر کہہ سکتے ہیں۔

برج میزان کا نشان ترازو ہے جو تمام بروج میں واحد غیر متحرک اور ساکن شے ہے۔ ترازو، توازن کا مظہر ہے۔ اسی لیے میزان افراد ہر وقت توازن قائم رکھنے کی کوشش میں مصروف رہتے ہیں۔ لوگوں کو ایک دوسرے کے قریب لانے کے لیے ان کے درمیان شکوک وشبہات اور غلط فہمیاں دور کرنے کی سعی کرتے ہیں۔ ان کی طبیعت میں عجیب سی دورخی پائی جاتی ہے یعنی ابھی بہت خوش ہیں تو اگلے ہی لمحے اچانک بغیر کسی وجہ کے اداسیوں اور غموں میں ڈوب جاتے ہیں۔ یہ فنکارانہ صلاحیتوں کے مالک، منطقی، متجسس، ذہین اور دوراندیش ہوتے ہیں۔

نشان	:	ترازو
عنصر	:	ہوا
حاکم سیارہ	:	زہرہ
سعد رنگ	:	سفید، ارغوانی
مبارک دن	:	جمعہ
منسوب حروف	:	ر، ت، ط
موافق پتھر	:	اوپل
دوستی	:	جوزا، دلو
ناموافق بروج	:	سرطان، جدی
محبت	:	حمل
کاروبار	:	عقرب
روحانیت	:	جوزا

اگلے بارہ ماہ

میزان افراد کے لیے اگلے بارہ ماہ بے حد اہم دکھائی دے رہے ہیں۔ اس سال ان کی زندگی میں بہت سی بنیادی اور مثبت تبدیلیاں متوقع ہیں۔ پہلی اہم بات تو یہ کہ دسمبر کے آخر سے ہی ان میں ذہنی بالیدگی کے دور کا آغاز ہوگا۔ یوں جیسے کوئی طالب علم ایم۔ اے کے بعد پی ایچ ڈی کرنا شروع کر دے۔ ایک ذہنی دور کا کامیاب اختتام اور دوسرے کا پرامید آغاز دکھائی دے رہا ہے۔ آج تک اگر آپ مضامین لکھتے رہے ہیں تو اب سے کتابیں لکھنا شروع کر دیں گے۔ ابھی تک آپ نے خود کو دنیا والوں کے سامنے پیش کرنا سیکھا ہے۔ اب آپ اپنا واضح امیج بنا چکے ہیں۔ ایسے مشکل حالات سے بھی گزر چکے ہیں کہ جب آپ کی عزت نفس کو ٹھیس پہنچائی گئی۔ آپ کو خاموش رہ کر صبر سے سفر جاری رکھنا پڑا۔ انہی تجربات نے آپ کی شخصیت کو مزید نکھار دیا ہے۔ آپ اپنے آپ اور اپنی ضرورتوں کو سمجھ چکے ہیں۔ آپ کی منزل آپ کی نظروں کے سامنے ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کیا چاہیے۔

اگلے بارہ ماہ میں خاص طور پر 2015ء کے آغاز کے ساتھ ہی، آپ ایک نئے سفر کا آغاز کریں گے۔ یہ ایک ایسا سفر ہے جہاں آپ کی شخصیت ایک نئے روپ میں دنیا کے سامنے آئے گی۔ یہ روپ پہلے سے بہت بہتر، مضبوط اور خوب صورت ہے۔ آپ کسی مقناطیس کی طرح کامیابیوں کو اپنی جانب کھینچ لیں گے۔

آپ کی خواہشات یکے بعد دیگرے پوری ہونی شروع ہوں گی۔ بہتر تو یہ ہے کہ کوئی خاص، اہم یا طویل المیعاد منصوبہ بندی نہ کریں۔ ابھی بہت سیکھنا اور سمجھنا باقی ہے۔ کچھ ایسی تبدیلیاں بھی ہیں جو ابھی ظاہر ہونی ہیں۔ ان پر توجہ مرکوز رکھیں۔

آپ کے گھریلو معاملات ویسے تو ایک خاص ڈگر پر چلتے رہیں گے لیکن آپ کے اندر کی "خلش" اور "تلاش" قائم رہے گی۔ آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ گھر میں جیسے کچھ کمی سی ہے، کہیں کسی بہتری کی گنجائش ہے یا پھر گھر کی صفائی مکمل نہیں ہے۔ ایسا کچھ ہے جو آپ کو بے چین کیے رکھتا ہے۔ یہ نہ دکھائی اور نہ ہی سمجھ آنے والی خلش آپ کی جان نہیں چھوڑے گی۔

آپ نے اپنا ایک خیالی دنیا بسا رکھی ہے، جس کے اپنے ہی کردار اور واقعات ہیں۔ یہ خیالی دنیا آپ کو بہت عزیز ہے۔ اس کا تصور آپ کو مسحور کیے رکھتا ہے۔ اتنی احتیاط ضرور کریں کہ آپ کی یہ خیالی دنیا حقیقی دنیا کے کرداروں پر اثرانداز نہ ہو۔

میزان افراد کو آنے والے سال میں اپنے وزن کا بہت خیال رکھنا ہوگا۔ صحت کے حوالے سے کچھ مسائل دکھائی دے رہے ہیں۔ اپنی صحت پر خاص توجہ دیجیے گا۔ یہ یاد رکھیں کہ اگر آپ کے پاؤں ٹھیک رہیں گے تو باقی صحت بھی ٹھیک رہے گی۔ اگلے سال میزان افراد کی ایک خاص اور بہت بڑی خواہش پوری ہوتی دکھائی دے رہی ہے۔ یہ وقت غالباً اگست 2015ء کے آگے پیچھے ہو سکتا ہے۔

بلیک روز سپر ہیئر ٹانک

بالوں کی چمک اور نکھار کیلئے ہیئر ٹانک کا استعمال یقینی بنائیں
کیونکہ یہ بالوں کا فطری سچا محافظ ہے

پہلے سے کہیں زیادہ موثر۔ زیادہ بہتر

بالوں کے قدرتی نکھار کیلئے ایک فارمولے میں پانچ کمالات

بالوں کو دوگنا مضبوط بنائے

دوشاخہ بالوں کو صحت مند بنا کر۔ طاقت بخشے

وٹامن 'ای' کی بدولت
بالوں میں ریشمی احساس کا اضافہ کرے

نباتاتی قدرتی غذائیت سے سنوارے

frizz
بالوں کے رُوکھے پن اور اُلجھن سے
ہمیشہ کیلئے نجات

Stay connected for hair care solution
www.facebook.com/blackrosehaircare

T U N E

کام ہے کیوں کہ آپ کے گھر کے افراد ضدی بچوں کی طرح ایکٹ کر رہے ہیں۔ ہر کوئی بات سمجھنے کی کوشش کر رہا ہے اور نہ ہی ضد سے ہٹنے کے لیے تیار ہے۔ لہٰذا آپ کو ایک ریفری کی طرح فرائض ادا کرنا ہوں گے۔ میرا مشورہ ہے کہ کسی کی طرف داری نہ کریں اور نہ ہی کسی کی پارٹی کا حصہ بنیں۔ حالیہ جھگڑوں میں ماضی کے اختلافات کی پرچھائیاں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ اس ماہ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ پر کچھ زیادہ اثرات مرتب نہیں کر رہا۔ البتہ آپ کو غلط خبریں موصول ہو سکتی ہیں۔ ہر خبر کو دوبارہ ضرور سنیں کیوں کہ واضح طور پر لگ رہا ہے کہ آپ کو غلط اطلاعات موصول ہو رہی ہیں۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کی کمیونیکیشن کو متاثر کر رہا ہے۔ غیر متوقع حالات کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اپنے ڈیٹا کا بیک اپ رکھیں۔ جو بھی خط و کتابت ہو، احتیاط سے کریں۔ ملنے اور بھیجی جانے والی اطلاعات بارے کنفرم کر لیں کہ آیا درست پتے پر پہنچیں یا نہیں۔ یہ بھی خیال رکھیں کہ آپ کی باتوں کا ابہام غلط فہمیوں کا سبب بن سکتا ہے۔

سنبلہ افراد کے لیے یہ ماہ مالی معاملات کے حوالے سے بہترین ہے۔ رکی ہوئی ادائیگیاں خود بخود وصول ہوتی نظر آتی ہیں۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

اس ماہ آپ کے لیے بے پناہ مصروفیت دکھائی دے رہی ہے۔ میزان افراد کے لیے یہ خاصا کامیاب اور مثبت مہینا ہے۔ اس ماہ 2 گرہن لگ رہے ہیں۔ آپ کی ذات، معاشی حالت اور محبت ان گرہنوں کے زیر اثر آ سکتی ہے۔ یہ تینوں علاقے کچھ عرصے تک آپ کی توجہ کا مرکز رہیں گے۔ آپ کو محتاط رہنا ہوگا کہ کوئی بات یا تفصیل نظر انداز نہ ہو۔

رومانس کے معاملات خاصے خوشگوار رہیں گے۔ گو کہ غلط فہمیاں چاروں جانب سے حملہ آور ہو سکتی ہیں مگر ناکام رہیں گی۔ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کے سنجیدہ تعلقات کے گھر میں لگ رہا ہے۔ تمام ذاتی اور کاروباری تعلقات میں بہتری اور درستگی کے واضح امکانات موجود ہیں۔ آپ اچھے اور برے میں تمیز کرنے کے قابل ہو سکیں گے۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے مالی معاملات پر اثر انداز ہوگا۔ معاشی استحکام کے حالات پیدا ہوں گے۔ یہ سورج گرہن آپ کی مشینری، روٹین اور لمبی منصوبہ بندی کو متاثر کرتا ہے۔ اب کی بار بھی ایسا ہی کچھ ہوتا دکھائی دے رہا ہے۔ 2014ء کا آخری حصہ آپ کے لیے بہت کچھ لے کر آ رہا ہے۔ خاص طور پر اپنی سرمایہ کاری اور منصوبہ بندی کو اپ ٹو ڈیٹ رکھیں۔ ان اثرات سے آپ کو زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہیے۔ لہٰذا توجہ اور دھیان اسی طرف مرکوز رکھیں اور چوکس، ہوشیار رہیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اکتوبر 2014ء، عقرب افراد کے لیے باقی بروج کی نسبت کچھ زیادہ ہی اہم، خاص اور ہنگامہ خیز دکھائی دے رہا ہے۔ اس کی وجہ دو گرہن ہیں جو کہ بنیادی نوعیت کے ہیں۔ آٹھ اکتوبر کا چاند گرہن آپ کے کاروبار کے خانے میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ گرہن ملازمت، کاروبار یا دفتری ماحول میں غیر متوقع تبدیلیاں لا سکتا ہے۔ اپنے پاؤں مضبوطی سے جمائے رکھیے گا۔ آپ اپنے اور اپنی فیملی کے کھانے پینے کے طور طریقوں میں بنیادی تبدیلی کر سکتے ہیں۔ اگلے چھ ماہ آپ کی توجہ صحت اور حفظان صحت کے اصولوں پر مرکوز دکھائی دیتی ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے گھر کے کچن کو نئے سرے سے ترتیب دے ڈالیں۔ آپ کے گھر کے افراد تمام دنوں کی نسبت کچھ زیادہ حساس دکھائی دے رہے ہیں۔ اس بات کو زیادہ سنجیدگی سے مت لیں۔

23 اکتوبر کا سورج گرہن بے حد اہم ہو سکتا ہے۔ اس کے اثرات اگلے چھ ماہ جاری رہیں گے۔ یہ گرہن آپ کے اپنے ہی برج میں لگ رہا ہے۔ اس کے اثرات کچھ اس نوعیت کے ہیں کہ آپ کی شخصیت، حالات اور خیالات میں بنیادی اور مثبت تبدیلیاں ہوں گی۔ آپ ایک نئے انداز سے دنیا کے سامنے آئیں گے۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

مجموعی طور پر یہ ایک تیز اور گہما گہمی سے بھرپور مہینا ہے۔ قوس افراد ان دنوں سوشل سرگرمیوں میں مصروف دکھائی دے رہے ہیں۔ ان سرگرمیوں کا مثبت اثر آپ کے کاروبار اور کیریئر پر بھی دکھائی دے رہا ہے۔ اس میل جول میں آپ کو ایسے لوگ بھی ملیں گے جو آپ کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہو سکتے ہیں۔ قوس افراد کی زندگی میں اس ماہ ذہنی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ روحانیت بھی دکھائی دیتی ہے۔ بلکہ لگتا ہے کہ آپ کے لیے اکتوبر اس برس کا سب سے زیادہ روحانی مہینا ہے۔ اس ماہ کی شہ سرخی اس ماہ لگنے والے دو گرہن ہیں۔ دونوں کے اثرات آپ پر خاصے گہرے نظر آتے ہیں۔ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کی توجہ آپ سے کم عمر لوگوں اور اولاد کی جانب مبذول کرواتا نظر آتا ہے۔ آپ ان کے لیے کچھ اہم پلاننگ بھی کر سکتے ہیں۔ اس ماہ شروع ہونے والا یہ سلسلہ اگلے چھ ماہ تک چلے گا۔

اس دوران وہ تمام لوگ جو آپ سے کم عمر ہیں، آپ کی زندگی میں اہم کردار ادا کریں گے۔ چاند گرہن کے دوران آپ کے لیے سفر اور کمیونیکیشن کے حوالے سے مشکلیں ہیں۔ لہٰذا سفر کا ارادہ ملتوی کر دیں۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے 12ویں یعنی روحانیت اور لاشعور کے گھر میں لگ رہا ہے۔ یہ اگلے چھ ماہ تک آپ کو Para normal phenomena کی جانب متوجہ کر سکتا ہے۔ مافوق الفطرت چیزیں، علم اور فلسفہ آپ کی دلچسپی کا مرکز ہوں گے۔ اس کے علاوہ آپ کی ملاقات ایسے لوگوں سے ہوتی نظر آتی ہے جو آپ کے خیالات اور نظریات پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگلے چار ماہ میں آپ ایک ایسے دور سے گزریں گے جہاں آپ کے خیالات اور نظریات تیزی سے بدلتے رہیں گے۔

جدی Capricorn (22 دسمبر تا 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ معاشی استحکام کا مہینا ہے۔ آپ کے پروجیکٹس تیزی سے کامیاب ہو سکتے ہیں۔ تاخیر اور رکاوٹیں دور ہوں گی اور نئے مواقع دستیاب ہوں گے۔ اس ماہ 2 گرہن لگ رہے ہیں۔ پہلا چاند گرہن آپ کے گھر، گھریلو معاملات اور گھریلو افراد کے ساتھ تعلقات کو متاثر کر سکتا ہے۔ چاہتے نہ چاہتے، آپ کو ان مسائل کو ترجیح دینا ہوگی۔ اگلے چھ ماہ میں دکھائی دے رہا ہے کہ آپ کی توجہ بزرگوں اور عمر میں آپ سے بڑے لوگوں کی جانب مرکوز رہے گی۔ ان کی جانب سے غیر معمولی حساسیت کا مظاہرہ دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کو دھیان رکھنا ہوگا کیوں کہ آپ کے منہ سے نکلی معمولی بات کا اچھا خاصا جھگڑا بن سکتا ہے۔ صبر و تحمل سے کام لیتے ہوئے تمام مسائل حل کرنے کی کوشش کریں کیوں کہ آپ کے پاس کوئی دوسرا اور بہتر آپشن بھی دکھائی نہیں دے رہا۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے 11ویں گھر میں لگ رہا ہے۔ اس کا بنیادی تعلق امیدوں، دوستوں اور منصوبہ بندی سے ہے۔ ان دنوں آپ کو اپنی عمومی زندگی اور کام کی رفتار کو کم کرنا ہوگا۔ کوشش کریں کہ اکتوبر کا مہینا بہت آہستہ رفتار سے گزاریں۔ ہر فیصلہ بہت سوچ سمجھ کر کریں۔ کئی بار رک کر سوچیں۔ اس ماہ کئی بہت سی غلط فہمیاں پیدا ہونے کا امکان ہے جن کا تعلق آپ کے قریبی رشتوں اور دوستوں سے ہے۔ اس سے آپ ذہنی طور پر تنگ بھی آ سکتے ہیں لیکن شاید اب آپ کے لیے یہ ضروری بھی ہے۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

اس ماہ آپ کی زندگی کے دو علاقے "کیریئر اور مالی معاملات" اہم رہیں گے۔ ان دونوں معاملات میں احتیاط اور تاخیر سے کام لیں۔ جتنے بھی اہم پروجیکٹس ملتوی کر سکتے ہیں، کر دیں۔ اس ماہ جب کہ تمام بروج کے معاملات گردش میں ہیں، آپ کے حالات خاصے مثبت رہیں گے۔ ٹیم اور فیملی ممبرز کو ساتھ لے کر چلنے کی کوشش کریں۔ اگر کچھ ملتوی کرنا پڑے تو کر دیں۔ ویسے بھی آپ کے لیے یہ دن ایسے ہیں کہ جب آپ کو آگے بڑھنے کی بجائے گزشتہ تمام اقدام اور فیصلوں پر نظر ثانی کرنی چاہیے۔ بہت واضح امکان دکھائی دے رہا ہے کہ آپ کی ملاقات کسی نئے اور بہترین دوست یا محبوب سے ہو جائے گی۔ یہ ایک خوب صورت اتفاق بھی ہو سکتا ہے۔ اس ماہ دو گرہن لگ رہے ہیں۔ 18 اکتوبر کا چاند گرہن آپ کو غیر متوقع یا غیر معمولی جذبات، خیالات اور نظریات سے متعارف کروا سکتا ہے۔ جن کے باعث آپ کے حالیہ خیالات اور نظریات اچانک تبدیلی کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ اثرات اگلے چھ ماہ تک چلتے دکھائی دے رہے ہیں۔ البتہ دھیان رہے کہ خود کو خیالی آندھیوں کا شکار نہ ہونے دیں۔ یہ اثرات آپ کو تخلیقی دنیا سے دور بھی کر سکتے ہیں۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے کاروبار کے خانے میں لگ رہا ہے، اس کے زیر اثر آپ کے لیے بہتری اور درستگی کے حالات پیدا ہو سکتے ہیں۔ واضح امکان ہے کہ آپ اپنی آج تک کی جدوجہد کا ثمر حاصل کر سکیں گے۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

حوت افراد کا ذہن اس ماہ اپنی معاشی حالت کے بارے سوچتا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کے سوچنے کا انداز خاصا اچھوتا لگ رہا ہے۔ آپ کی سوچ کا مرکز ایسا ہے کہ جس کے بارے میں کسی کو بھی زیادہ معلوم نہیں۔ آپ سمجھ تو رہے ہیں لیکن سمجھا نہیں پا رہے۔ اس ماہ دو گرہن لگ رہے ہیں۔ آٹھ اکتوبر کا گرہن آپ کے دوسرے گھر یعنی خانہ مال میں لگے گا۔ اس گرہن کے اثرات اگلے چھ ماہ تک رہیں گے۔ خانہ مال سے وابستہ معاملات پر توجہ رکھیے گا۔ بنیادی بات "ملکیت" کی ہے۔ جو آپ کا ہے اسے مکمل حفاظت سے رکھیں۔ اس گرہن کے زیر اثر آپ کے ذہن میں بہت کچھ بدل سکتا ہے۔ آپ آج تک جیسے پلان کرتے یا مسائل کو کس نظر سے دیکھتے تھے، اب اس سوچ میں بہت حد تک تبدیلی آئے گی۔ آپ نہ صرف مختلف بلکہ آؤٹ آف دی باکس سوچنا شروع کریں گے۔ آپ کے اندر کئی ماہ سے تبدیلی کی لہر تھی۔ اب اگلے چھ ماہ میں یہ ذہنی تبدیلی ابھر کر سامنے آ جائے گی۔ 23 اکتوبر کا سورج گرہن بھی آپ کے نظریات پر اثر انداز ہو رہا ہے۔ اسی لیے یہ بات کہہ رہی ہوں کہ حوت افراد جس تبدیلی کے دور سے گزر رہے تھے وہ اب مکمل ہو جائے گا۔

بالی ووڈ کے کنگ "شاہ رخ خان" کی ایکشن اور ڈراما سے بھرپور یہ فلم اس دیوالی اسکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم میں دیپیکا پڈوکون، جیکی شروف، ابھیشیک بچن، بومن ایرانی، ویان شاہ اور سونو سود بھی اہم کردار ادا کرتے دکھائی دیں گے۔ فلم کی کہانی Musical Heist کے گرد گھومتی ہے۔ شاہ رخ خان اور دیپیکا کی جوڑی اس سے قبل "چنائی ایکسپریس" اور "اوم شانتی اوم" میں اپنے فن کا جادو جگا چکی ہے۔ فلمی پنڈتوں کے مطابق دلچسپ کہانی پر مشتمل یہ فلم بھی ان کے شائقین کو مایوس نہیں کرے گی۔

فلم کی ڈائریکشن فرح خان، پروڈکشن شاہ رخ خان کی بیگم گوری خان اور میوزک وشال شیکھر کا ہے۔

فلم میں محبت پر بدلے کے ماحول کے ساتھ ساتھ ہالی ووڈ کی ایکشن فلم "How You See Me" کی جھلک بھی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فلم کے ٹریلر کے آخر میں شاہ رخ خان کے ڈائیلاگ "یہ صرف ٹریلر ہے، پکچر ابھی باقی ہے میرے دوست" سے شائقین یہ امید کر سکتے ہیں کہ وہ کچھ "نیا" دیکھنے جا رہے ہیں۔

وشال بھردواج کی ڈائریکشن اور سدھارتھ رائے کپور کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم کی کہانی ولیم شیکسپیئر کے ڈراما "Hamlet" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ فلم کی کاسٹ میں تبو، شاہد کپور، شردھا کپور اور کے کے مینن اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی شوٹنگ جنت نظیر وادی کشمیر میں کی گئی ہے۔

اس سے قبل شیکسپیئر کے ڈراموں سے متاثر ہو کر وشال بھردواج "مقبول" اور "اوم کارا" جیسی فلمیں بھی بنا چکے ہیں۔ بقول شاہد کپور "حیدر" ان کے کیریئر کی سب سے مشکل اور چیلنجنگ فلم تھی۔ انہوں نے کہا کہ اس فلم کی شوٹنگ کے دوران انہیں احساس ہوا کہ Hamlet کتنا مشکل کردار ہے۔ فلم میں ان کے مقابل شردھا کپور مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔

کترینہ کیف اور ریتک روشن اس ایکشن تھرلر فلم میں پہلی مرتبہ ایک ساتھ پرفارم کر رہے ہیں۔ ان دونوں کی جوڑی فلم ریلیز ہونے سے پہلے ہی بے حد مقبول ہو چکی ہے۔ یہ فلم ہالی ووڈ موی "Knight and Day" کا آفیشل ری میک ہے۔

ریتک ٹام کروز اور کترینہ کیمرون ڈیاز کے کردار میں دکھائی دیں گی۔ فلم میں ریتک روشن Flyboarding کرتے بھی دکھائی دیں گے۔ کسی بھی بالی ووڈ فلم میں یہ اپنی طرز کا پہلا واٹر سٹنٹ ہے جسے کرنے کا اعزاز ریتک کے سر ہے۔

اسے ریتک کی مقبولیت کہہ لیجیے یا کترینہ کی خوبصورتی کا جادو کہ فلم کا ٹریلر ریلیز ہوتے ہی ابتدائی چوبیس گھنٹوں میں "most watched videos" میں شامل ہو چکا ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ ریتک روشن کی یہ فلم بالی ووڈ کے "خان ہیروز" کے لیے ایک چیلنج ثابت ہو سکتی ہے۔

فلم کی ڈائریکشن سدھارتھ راج آنند اور پروڈکشن فوکس سٹار اسٹوڈیوز کی ہے۔ جاوید جعفری، جمی شیرگل اور ڈینی ڈینزونگپا فلم میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔

HAPPY NEW YEAR

بالی ووڈ کے کنگ "شاہ رخ خان" کی ایکشن اور ڈراما سے بھرپور یہ فلم اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بننے جا رہی ہے۔ فلم میں دپیکا پڈکون، جیکی شروف، ابھیشیک بچن، بومن ایرانی، دیان شاہ اور سونو سود بھی اہم کردار ادا کرتے دکھائی دیں گے۔

فلم کی کہانی Musical Heist کے گرد گھومتی ہے۔

شاہ رخ خان اور دپیکا کی جوڑی اس سے قبل "چنائی ایکسپریس" اور "اوم شانتی اوم" میں اپنے فن کا جادو جگا چکی ہے۔ فلمی پنڈتوں کے مطابق دلچسپ کہانی پر مشتمل یہ فلم بھی یقیناً ان کے شائقین کو مایوس نہیں کرے گی۔

فلم کی ڈائریکشن فرح خان، پروڈکشن شاہ رخ خان کی بیگم گوری خان اور میوزک وشال شیکھر کا ہے۔

فلم میں بھوت پریت کے ماحول کے ساتھ ساتھ بالی ووڈ کی ایکشن فلم "How You See Me" کی جھلک بھی دکھائی دیتی ہے۔ تاہم فلم کے ٹریلر کے آخر میں شاہ رخ خان کے ڈائیلاگ "یہ تو صرف ٹریلر ہے، پکچر ابھی باقی ہے میرے دوست" سے شائقین یہ امید کر سکتے ہیں کہ وہ کچھ "نیا" دیکھنے جا رہے ہیں۔

Haider

AN ADAPTATION OF WILLIAM SHAKESPEARE'S "HAMLET"

وشال بھردواج کی ڈائریکشن اور سدھارتھ رائے کپور کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم کی کہانی ولیم شیکسپیئر کے ڈراما "Hamlet" سے ماخوذ کی گئی ہے۔ فلم کی کاسٹ میں تبو، شاہد کپور، شردھا کپور اور کے کے مینن اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی شوٹنگ جنت نظیر وادیٔ کشمیر میں کی گئی ہے۔ اس سے قبل شیکسپیئر کے ڈراموں سے متاثر ہو کر وشال بھردواج "مقبول" اور "اوم کارہ" جیسی فلمیں بھی بنا چکے ہیں۔ بقول شاہد کپور "حیدر" ان کے کیریئر کی سب سے مشکل اور چیلنجنگ فلم تھی۔ انھوں نے کہا کہ اس فلم کی شوٹنگ کے دوران انھیں احساس ہوا کہ Hamlet کتنا مشکل کردار ہے۔ فلم میں ان کے مقابل شردھا کپور مرکزی کردار ادا کر رہی ہیں۔

BANG BANG!

کترینہ کیف اور رتیک روشن اس ایکشن تھرلر فلم میں پہلی مرتبہ ایک ساتھ پرفارم کر رہے ہیں۔ ان دونوں کی جوڑی فلم ریلیز ہونے سے پہلے ہی بے حد مقبول ہو چکی ہے۔ یہ فلم ہالی ووڈ مووی "Knight and Day" کا آفیشل ری میک ہے۔

رتیک ٹام کروز اور کترینا کیمرون ڈیاز کے کردار میں دکھائی دیں گی۔ فلم میں رتیک روشن Flyboarding کرتے بھی دکھائی دیں گے۔ کسی بھی بالی ووڈ فلم میں یہ اپنی طرز کا پہلا واٹر سٹنٹ ہے جسے کرنے کا اعزاز رتیک کے سر ہے۔

اسے رتیک کی مقبولیت کہیے یا کترینہ کی خوبصورتی کا جادو کہ فلم کا ٹریلر ریلیز ہوتے ہی ابتدائی چوبیس گھنٹوں میں "most watched videos" میں شامل ہو چکا ہے۔ یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ رتیک روشن کی یہ فلم بالی ووڈ کے "خان ہیروز" کے لیے ایک چیلنج ثابت ہو سکتی ہے۔

فلم کی ڈائریکشن سدھارتھ راج آنند اور پروڈکشن فوکس سٹار اسٹوڈیو کی ہے۔ جاوید جعفری، جمی شیرگل اور ڈینی ڈینزونگپا فلم میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔

اکتوبر 2014ء ٹیرو کارڈز

یہ خاصا کامیاب اور مثبت مہینا ہے

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

یہ مہینا حمل افراد کے لیے 2014ء کے اہم ترین مہینوں میں سے ایک ہے۔ اس ماہ آپ بہت سے غیر متوقع حالات کا سامنا کرتے نظر آرہے ہیں۔ میرا مشورہ ہے کہ ہر معاملے میں احتیاط سے کام لیں اور رد عمل ظاہر کرنے میں جلدی نہ کریں۔ سب کچھ خود بخود ٹھیک ہو جائے گا۔ اس گہرائی کے اثرات بہت مثبت دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ کی شہ سرخی، اس ماہ لگنے والے دو گرہن ہیں۔ پہلا گرہن 8 اکتوبر کو آپ کے اپنے ہی برج میں لگ رہا ہے۔ اس گرہن کو سنجیدگی سے لیں کیوں کہ یہ بہت اہم ہے۔ اس کا تعلق براہ راست آپ کی ذات سے ہے۔ آپ کی ذاتی زندگی سب کی نظروں میں آسکتی ہے۔ یہ ذاتی نوعیت کا گرہن ہے۔ اس کے زیر اثر جو بھی ہوگا، غیر متوقع ہوگا۔ دوسرے گرہن کے زیر اثر آپ اپنی شخصیت، پہننے اوڑھنے اور ظاہری لک کے متعلق بنیادی تبدیلیوں کے متعلق سنجیدگی سے سوچنا شروع کریں گے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کسی طرح کا کاسمیٹکس ٹریٹمنٹ بھی کروائیں۔ 2014ء کے آخری حصے میں آپ اسی طرف متوجہ رہیں گے کیوں کہ آپ نئے سال میں نئی looks کے ساتھ داخل ہونا چاہتے ہیں۔ سمجھ لیں کہ اگلے چھ ماہ آپ کی توجہ کا مرکز یہی ایک ایکٹویٹی رہے گی۔ اہم بات یہ کہ آپ اس میں کامیاب بھی رہیں گے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کی زندگی میں ان دنوں power struggle دکھائی دے رہی ہے۔ آپ چاہتے ہیں کہ آخری فیصلہ کرنے کا اختیار آپ کے پاس ہو۔ ذہنی طور پر آپ اسی مسئلے میں الجھے ہوئے ہیں کہ "who is the boss?" اس الجھن کے زیر اثر آپ خوامخواہ اپنی ول پاور کو آزماتے رہیں گے۔ اس ماہ دو گرہن لگ رہے ہیں۔ 8 اکتوبر کو چاند گرہن آپ کے 12 ویں گھر میں لگے گا اور اس کے اثرات 6 ماہ تک چلتے رہیں گے۔ یہ اثرات براہ راست آپ کے لاشعور پر اثر انداز ہوں گے۔ یہ روحانی منزلوں کی جانب اشارہ ہے۔ آپ زندگی کی چوتھی سمت یعنی 4th dimension سے متعارف ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے 7 ویں یعنی سنجیدہ تعلقات کے گھر میں لگے گا۔ اس گرہن کے زیر اثر اگلے چھ ماہ میں آپ کی زندگی میں موجود تمام محبتوں کا امتحان ہوگا۔ اس امتحان میں کوئی کامیاب ہوگا تو کوئی ناکام۔ یہ قدرت کے کام ہیں۔ بعض اوقات ایسے مواقع خود بخود پیدا ہو جاتے ہیں کہ جب لوگوں کی اصلیت نظروں کے سامنے آجاتی ہے۔ آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ وفا کی کسوٹی پر کون کتنا کھرا ہے۔ یوں سمجھ لیں کہ اب آپ سے کسی کی اصلیت چھپی نہیں رہے گی۔ آپ نے یہ احتیاط کرنی ہے کہ کمیونیکیشن کے تمام ذرائع اور ان کے ڈیٹا کا بیک اپ محفوظ رکھنا ہے۔ 4 تا 23 اکتوبر مشینری پر اعتبار نہ کریں۔ خاص طور پر گاڑی اور کمپیوٹر کہیں بھی دھوکا دے سکتے ہیں۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

دنیا کے لیے یہ دن کیسے بھی ہوں، جوزا افراد کے لیے ان دنوں بہت اچھے دور کا آغاز ہو رہا ہے۔ مجموعی طور پر اکتوبر ان کے لیے پارٹی ٹائم کا مہینا ہے۔ یہ ایسا مہینا ہے کہ جب نئے دوست بنیں گے، محبت بھی خوشگوار رہے گی اور کاروبار بھی خوب چمکے گا۔ اتنا دھیان رہے کہ کسی بھی طرح کے معاملات میں ضرورت سے زیادہ ذمہ داری نہ لیں۔ نہ ہی زیادہ عہد و پیمان کریں۔ آپ کی طویل المیعاد منصوبہ بندی اور نجی دوستیاں 8 اکتوبر کے گرہن کے زیر اثر آرہی ہیں۔ آپ کو دونوں پر اعتبار کرنا ہوگا۔ وقتی آندھیوں کے زیر اثر کوئی فیصلہ نہ کیجیے گا۔ جوزا افراد کے لیے ہر چاند گرہن کسی نہ کسی طرح سے معاشی تبدیلی لاتا ہے۔ اس کے بعد 23 اکتوبر کا سورج گرہن آپ کے لیے کیریئر یا ملازمت میں اتار چڑھاؤ کا سبب بن سکتا ہے۔ یاد رہے کہ سورج گرہن جوزا افراد کے لیے "communication break" لے کر آتا ہے۔ اس لیے جب بھی سورج گرہن ہو، آپ سب سے پہلے کمیونیکیشن کے ذرائع کے حوالے سے ہر طرح کے حفاظتی انتظامات کرلیں۔ اس ماہ آپ کو ایک اور احتیاط کرنا ہوگی کہ اپنے زندگی کے ساتھی یا اپنی محبت پر تسلط نہ جمائیں۔ محبت ساتھ جینے کا جذبہ ہے نہ کہ حکومت کرنے کا۔ آپ کا یہ رویہ کئی ناچاقیوں کو جنم دے سکتا ہے۔ اپنے رویے کا تجزیہ خود ہی کریں تو آپ کو احساس ہو جائے گا۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

سرطان افراد کے لیے یہ مہینا بے حد اہم ہے۔ اس ماہ دو گرہن ہیں اور جس بھی ماہ چاند گرہن ہو وہ سرطان افراد کے لیے اہم ہوتا ہے۔ مجموعی طور پر اکتوبر ایک اضطراری مہینا ہے اور اس ماہ کے دونوں گرہن ہی تلاطم انگیز ہیں۔ 8 اکتوبر کو چاند گرہن آپ کے کاروباری حالات کو متاثر کر رہا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی ملازمت اور کیریئر تبدیل کرنے کے متعلق سنجیدہ ہو جائیں۔ اس دوران جو بھی حالات پیدا ہوں، ان کے ساتھ ایڈجسٹ ہونے کی کوشش کریں۔ کوئی بھی حتمی فیصلہ نہ کریں۔

23 اکتوبر کے سورج گرہن کے اثرات آپ پر مثبت ہیں۔ آپ کو ان تمام لوگوں کی طرف متوجہ ہونا پڑے گا جو عمر میں آپ سے چھوٹے ہیں۔ آپ کی اولاد بھی عام دنوں کی نسبت کچھ زیادہ ہی آپ کی توجہ کی طالب رہے گی۔ 24 اکتوبر 2014ء کے بعد سال کے آخر تک، چاہتے نہ چاہتے، آپ اپنی زندگی کا تجزیہ کریں گے۔ دراصل یہ ترمیم کے دن ہیں تاکہ زندگی کی زیبائش ہو سکے۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

اسد افراد کے لیے یہ مہینا عام دنوں کی نسبت زیادہ مصروفیت اور گہما گہمی سے بھرپور لگتا ہے۔ یہ دن بے حد اتار چڑھاؤ لیے آپ کے منتظر ہیں۔ یہ ایک طرح سے Blessing بھی ہے کیوں کہ اس گہما گہمی میں آپ کی زندگی میں موجود کئی رکاوٹوں اور معاملات میں تاخیر کا خاتمہ ہوگا۔ یوں جیسے کوئی سوئی کنارے پر لے جائے۔ ساتھ ہی ساتھ آپ کو اپنے اعصاب، ذہن اور مزاج کو بھی قابو میں رکھنا ہوگا۔

اس ماہ کی شہ سرخی اس ماہ لگنے والے دو گرہن ہیں۔ پہلا گرہن 8 اکتوبر کو لگے گا جو آپ کے ذہن اور سوچ کو بہت گہرائی تک متاثر کرے گا۔ اس کے اثرات اگلے چھ ماہ تک رہیں گے۔ اس دوران آپ کے تقریباً تمام خیالات اور نظریات کو چیلنج کیا جا سکتا ہے۔ انسان اپنی زندگی اپنے خیالات کے تحت گزارتا ہے۔ اس لیے کبھی کبھار انہیں پرکھنا چاہیے تاکہ اندازہ ہو سکے کہ آیا آپ وقت کے ساتھ چل رہے ہیں یا پھر دنیا سے کہیں پیچھے رہ گئے ہیں۔ یہ ایک طرح سے آپ کی درستگی کا موقع ہے۔ اس کے بعد 24 اکتوبر کو سورج گرہن لگے گا۔ سورج چونکہ آپ کا حاکم سیارہ ہے، اس لیے اس کے اثرات آپ پر براہ راست ہوتے ہیں۔

یہ گرہن آپ کے گھریلو معاملات اور حالات پر اثر انداز ہوگا۔ اس دوران پیش آنے والے مسائل کو فوری توجہ دے کر حل کرنا ہوگا۔ مزید تاخیر معاملات کو خراب کر سکتی ہے لیکن حالات چونکہ سنگین ہوتے دکھائی دے رہے ہیں، اس لیے فوری فیصلوں سے گریز کریں۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ آپ کو اپنی مکمل توجہ فیملی اور گھریلو معاملات پر مرکوز رکھنا ہوگی۔ یہ بہت احتیاط طلب

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ

Rs. 60

Tomato Paste

100% natural

ٹماٹر پیسٹ